

WYMAGANIA EDUKACYJNE WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.VI

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego, zostały sformułowane według założeń Nowej Podstawy Programowej Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 21 lipca 2025 r. (Dz.U. z 2025 r., poz. 1052) zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej.

1. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz **wiadomości i umiejętności** pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, czyli **systematyczność / regularność** udziału ucznia w zajęciach oraz **aktywność / zaangażowanie** ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
2. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
3. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa.
4. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie.
5. Zasady zwalniania ucznia na zajęciach wychowania fizycznego:
 - w przypadku posiadania przez ucznia opinii lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych, dyrektor szkoły, na wniosek rodzica ucznia, zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych;
 - w przypadku posiadania przez ucznia opinii lekarza o braku możliwości uczestniczenia ucznia na zajęciach wychowania fizycznego, Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego. W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.Uczeń nabiera prawo do zwolnienia z określonych ćwiczeń fizycznych lub zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego po uzyskaniu decyzji Dyrektora szkoły
6. **Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
7. **Trenowanie w klubie sportowym** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.

SZCZEGÓLWE WARUNKI I SPOSÓB OCENIANIA

Obszary podlegające ocenie

Systematyczność. Uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Systematyczność oceniana jest co 16 jednostek lekcyjnych. O ocenie z tego obszaru decyduje liczba: nieobecności, niećwiczenia, braków stroju i spóźnień. Nieobecność 2-tygodniowa (tylko na podstawie zwolnienia lekarskiego) skutkuje otrzymaniem oceny bardzo dobrej w danym miesiącu. Nieobecność powyżej 3 tygodni powoduje brak oceny z tego obszaru. Zgodnie z realizacją obowiązku szkolnego, rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego **sporadycznie**.

Aktywność. O ocenie z tego obszaru decyduje liczba (-) za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonanie poleceń nauczyciela.

Umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym. W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia. Korzystamy z karty samooceny.

Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą.

OBSZARY OCENIANE NA LEKCJACH

1. Systematyczność – jedna ocena co 16 jednostek lekcyjnych.
2. Aktywność na lekcji – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.
3. Wiedza i umiejętności – poziom w opanowaniu umiejętności - SAMOOCENA!(3-4 oceny w półroczu) i wiadomości w ujęciu praktycznym OCENA N-LA(2 oceny w półroczu)
4. Aktywność dodatkowa – jedna ocena w półroczu

Obszar oceny	Kryteria oceniania 16 jednostek lekcyjnych							
Systematyczność Regularność	Regularność uczestnictwa na lekcjach WF		O ocenie decyduje liczba aktywnego udziału ucznia w 16 jednostkach lekcyjnych					
	<p>Uczeń nieobecny - NB</p> <p>Uczeń niećwiczący – NC / BS</p> <p>Uczeń niedysponowany – ND</p> <p>Uczeń spóźniony -SP</p> <p>Wszelkie zwolnienia usprawiedliwione przez rodziców/opiekunów są traktowane jako NC lub NB.</p> <p>Nieobecność do 2 tygodni (choroba/zwolnienie lekarskie) – maksymalna ocena bardzo dobra.</p> <p>Nieobecność 3 tygodnie i więcej (choroba/zwolnienie lekarskie) – brak oceny</p>		6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 dostate -czna	2 Dopu -szczająca	1 niedo -stateczna
			16-15	14-12	11-9	8-6	5-3	>2
Umiejętności Wiadomości	Ruchowe	Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności. W tym obszarze stosujemy indywidualizację oraz kartę samooceny ucznia.						
	Inne	Poziom umiejętności organizacyjnych, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. – ocenia nauczyciel na podstawie obserwacji.						
	Praktyczne stosowanie wiedzy	Poziom opanowania wiedzy w ujęciu praktycznym. Ocenia nauczyciel na podstawie obserwacji.						
Aktywność Zaangażowanie	Uczeń może otrzymać minus za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonywanie poleceń nauczyciela. W tym dziale realizowane są wymagania z podstawy programowej w zakresie kompetencji społecznych oraz aktywnego udziału w testach sprawnościowych.		O ocenie decyduje liczba minusów					
			6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 Dostate -czna	2 Dopu -szczająca	1 niedosta -teczna
			0	1-2	3-5	6-8	9-12	>13
Aktywność dodatkowa	Sport	Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych (SZS) oraz w udokumentowanej, pozaszkolnej aktywności ruchowej w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. Celująca ocena = wybitne osiągnięcia sportowe.						
	Rekreacja	Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacja należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzenie , gazetki, itp. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6.						

Karta samooceny – umiejętności ruchowe (wypełnia uczeń). Diagnostyka / kontrola

Diagnostyka początkowa – na początku cyklu zajęć uczeń wypełnia kartę, określając swój poziom umiejętności ruchowych, sprawności czy nawyków prozdrowotnych. Ewaluacja końcowa – po zakończeniu cyklu uczeń wypełnia tę samą kartę, porównując wcześniejsze zapisy z aktualnymi

KL.VI Forma aktywności ruchowej	Wymaganie edukacyjne w zakresie umiejętności ruchowych	Bardzo dobrze Na ocenę 6-5		Dobrze Na ocenę 4-3		Słabo Na ocenę 2	
		Diagnostyka	Kontrola	Diagnostyka	Kontrola	Diagnostyka	Kontrola
Koszykówka	Kozłuję piłkę ze zmianą ręki kozłującej						
	Wykonuję rzut do kosza po kozłowaniu						
	Wykonuję rzut do kosza po podaniu						
	Wykonuję rzut do kosza po zatrzymaniu się na jedno/dwa tempa						
	Wykonuję pivot						
Piłka Ręczna	Wykonuję rzut do bramki z miejsca						
	Wykonuję rzut do bramki w biegu						
	Wykonuję podania jednorącz						
	Wykonuję kozłowanie piłki po prostej						
	Wykonuję rytm 3 kroków po kozłowaniu						
Piła siatkowa	Wykonuję odbicia oburącz górną						
	Wykonuję odbicia oburącz dołem						
	Wykonuję zagrywkę dowolnym sposobem						
	Wykonuję zagrywkę oburącz górną z linii 3 m						
	Wykonuję odbicia piłki oburącz górną/dołem po koźle						
Piłka nożna	Prowadzę piłkę po prostej/slalomem wewnętrzną częścią stopy w marszu						
	Prowadzę piłkę po prostej/slalomem wewnętrzną częścią stopy w truchcie/w biegu						
	Wykonuję podania i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy						
	Wykonuję strzał do bramy z tzw.karnego ze zmniejszonej odległości						
	Wykonuję strzał do bramki z biegu						
Gimnastyka	Wykonuję przewrót w przód						
	Wykonuję przewrót w tył						
	Wykonuję skok przez skrzynię						
	Wykonuję skok przez kozła						
	Znam i wykonuję po 4 ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu i pośladków						

Lekkoatletyka Atletyka terenowa	Wykonuję bieg wytrzymałościowy bez zatrzymania						
	Wykonuję skok w dal z rozbiegu						
	Wykonuję rzut piłeczką palantową z krótkiego rozbiegu						
	Wykonuję bieg na 60 m ze startu niskiego						
	Przekazuję pałeczkę sztafetową w biegu						
Ringo	Wykonuję rzuty ringo						
	Potrafię chwytać ringo jednorącz						
	Wykonuję zagrywkę						
Tenis stołowy	Wykonuję odbicia piłeczki forhendem i bekhendem						
	Wykonuję zagrywkę forhendem						

Karta oceny ucznia – umiejętności inne niż ruchowe i wiadomości (ocenia nauczyciel)

	Uczeń:	Bardzo dobrze	Dobrze	Słabo
1	Nazywa ćwiczenia gimnastyczne, posługując się prawidłową terminologią.			
2	Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.			
3	Wymienia podstawowe konkurencje lekkoatletyczne.			
4	Prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej z zachowaniem toku ćwiczeń.			
5	Prowadzi fragment rozgrzewki z piłką do wybranej gry zespołowej.			
6	Sędziuje z pomocą nauczyciela fragment gry zespołowej lub rekreacyjnej.			
7	Wymienia najważniejsze zdolności motoryczne.			
8	Wymienia podstawowe zasady i przepisy wybranej gry rekreacyjnej.			
9	Opisuje zasadę czystej gry w aktywności fizycznej.			
10	Uczeń wymienia próby oceniające zdolności motoryczne.			
11	Układa zwinnościowy tor przeszkód.			
12	Przestrzega zasad zdrowego trybu życia – higiena, odżywianie, aktywność fizyczna.			

POSTANOWIENIA DODATKOWE:

1. **Strój gimnastyczny** wymagany na zajęcia wychowania fizycznego: biała koszulka z krótkim rękawkiem, spodnie dresowe sportowe długie lub krótkie, obuwie do wyboru: typu „adidas”, trampki, tenisówki. Na zajęcia wymagany jest czysty i schludny strój sportowy, każdorazowo strój należy zmienić przed i po zajęciach.

W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie **pisemne z ćwiczeń wypisane przez rodzica lub lekarza**.

Uczeń niećwiczący, z powodów innych niż choroba czy kontuzja :pomaga w sędziowaniu, przygotowaniu sprzętu sportowego na lekcję i sprzątnięciu go po zakończonej lekcji, organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych, wywiązuje się z roli kibica. W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt, ewentualnego złego samopoczucia z tym związanego uczennica zgłasza dany fakt nauczycielowi. Forma udziału dziecka w zajęciach zależy od samopoczucia uczennicy, czy niektóre elementy ćwiczeń będzie mogła wykonywać czy nie.

2. Wszelkie informacje o poziomie sprawności i umiejętności ruchowych wystawiane są po przeprowadzeniu testów zawarte są w prowadzonej przez nauczyciela dokumentacji.

3. **Ocena semestralna/końcoworoczna** jest średnią arytmetyczną ocen z obszarów 1,2,3,4.

Ocena uczniów z wychowania fizycznego z trudnościami edukacyjnymi.

Występujące u uczniów specyficzne trudności i deficyty rozwojowe są podstawą do obniżenia wymagań edukacyjnych oraz dostosowanie poziomu wiedzy czy umiejętności prowadzonych do możliwości indywidualnych ucznia – zgodnie z opinią Poradni Pedagogiczno - Psychologicznej. Oceniając tych uczniów bierzemy pod uwagę:

- Postępy uczniów i ich psychofizyczne predyspozycje i możliwości (efekty pracy a nie popełniane błędy).
- Wysilek włożony w usprawnianie się i wywiązywanie się z podejmowanych przez nich zadań.
- Sumienność i aktywność na lekcjach wychowania fizycznego.

Wymagania przedmiotowe i programowe

Klasa VI

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

1.1	wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;
1.2	wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;
1.3	wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;
1.4	wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;
1.5	wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;
1.6	omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

- | | |
|-----|--|
| 2.1 | omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych; |
| 2.2 | potrafi w: koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza, piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki, siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej; |
| 2.3 | uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły; |
| 2.4 | uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; |
| 2.5 | organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną. |

Dział III. Lekkoatletyka

- | | |
|-----|---|
| 3.1 | uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu); |
| 3.2 | wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; |
| 3.3 | wykonuje bieg przez przeszkody; |
| 3.4 | wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu; |
| 3.5 | wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego; |
| 3.6 | wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu; |
| 3.7 | wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu. |

Dział IV. Taniec

- | | |
|-----|--|
| 4.1 | wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych. |
|-----|--|

Dział V. Relaksacja i odprężenie

- | | |
|-----|---|
| 5.1 | wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym; |
| 5.2 | omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia. |

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

- | | |
|-----|---|
| 6.1 | wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki. |
|-----|---|

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności

- 7.1
1. przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę;
 2. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji;
 3. omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej;
 4. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
 5. wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo;
 6. omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady *fair play*;
2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad *fair play*;
3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;
4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;
10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;
11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
15. wzmacnia poczucie własnej wartości;
16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.