

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS IV–VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Opracowanie w układzie ocen 6–1, z odniesieniem do programu „Ruch – zdrowie dla każdego”
Stanisława Żołyńskiego (FOSZE) oraz aktualnych zasad oceniania wychowania fizycznego.

1. Założenia i zasady oceniania

- Ocena z wychowania fizycznego uwzględnia przede wszystkim wysiłek ucznia, jego zaangażowanie, systematyczność, postęp, aktywność, umiejętności, wiedzę, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, współpracę i postawę fair play.
- Ocena nie jest prostym wynikiem poziomu sprawności fizycznej. Wyniki prób i testów sprawnościowych służą przede wszystkim diagnozie, określaniu mocnych i słabych stron oraz planowaniu dalszego rozwoju ucznia.
- Wymagania są stopniowane rozwojowo: w klasie IV dominują podstawy i bezpieczne wykonywanie zadań, w V–VI doskonalenie techniki i stosowanie umiejętności, a w VII–VIII samodzielność, planowanie aktywności, taktyka, odpowiedzialność i przygotowanie do aktywności przez całe życie.
- Przy ocenianiu bierze się pod uwagę możliwości psychofizyczne ucznia, jego stan zdrowia, zalecenia lekarskie i dostosowania wynikające z opinii/orzeczeń.
- Brak stroju, nieprzygotowanie, zwolnienie lub nieobecność są rozliczane zgodnie ze statutem szkoły i Przedmiotowymi Zasadami Oceniania; nie stosuje się automatycznego obniżania oceny wyłącznie z powodu pojedynczego przypadku.

2. Ogólne kryteria ocen 6–1

Ocena	Ogólne wymagania
6 – celujący	Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, a ponadto wyróżnia się samodzielnością, bardzo wysokim zaangażowaniem, inicjatywą, kulturą sportową, pomocą innym, umiejętnością planowania aktywności i konsekwentnym rozwojem własnych możliwości. Potrafi wykorzystać wiedzę i umiejętności w nowych sytuacjach.
5 – bardzo dobry	Uczeń jest aktywny, systematyczny i przygotowany do zajęć, prawidłowo wykonuje poznane ćwiczenia i zadania, zna zasady bezpieczeństwa i gry, współpracuje z zespołem, stosuje zasady fair play i wykazuje wyraźny postęp.
4 – dobry	Uczeń poprawnie wykonuje większość zadań, zna podstawowe zasady, jest na ogół aktywny i przygotowany, podejmuje wysiłek odpowiedni do swoich możliwości i z pomocą nauczyciela koryguje błędy.
3 – dostateczny	Uczeń opanował podstawowe umiejętności, ale wykonuje je z błędami, wymaga częstej pomocy i zachęty, jego aktywność i systematyczność są nierówne, a wiedza i umiejętność jej zastosowania są częściowe.
2 – dopuszczający	Uczeń opanował jedynie niezbędne podstawy, często unika aktywności lub wykonuje zadania niechętnie, ma znaczne braki w technice i wiedzy, wymaga stałej pomocy oraz przypominania zasad bezpieczeństwa.
1 – niedostateczny	Uczeń nie podejmuje wymaganej aktywności mimo działań nauczyciela, nie opanował podstawowych umiejętności i wiadomości, rażąco narusza zasady bezpieczeństwa lub przejawia trwały brak zaangażowania uniemożliwiający realizację podstawowych wymagań.

KLASA IV

Poniższe kryteria należy interpretować łącznie. Ocenę śródroczną/roczną ustala się na podstawie całokształtu pracy ucznia, a nie pojedynczej próby sprawnościowej.

Postawa i aktywność

Ocena	Szczegółowe wymagania
6	Aktywnie i samodzielnie uczestniczy w zajęciach; zawsze dba o bezpieczeństwo, higienę i kulturę osobistą; chętnie pomaga w organizacji ćwiczeń i gier; podejmuje dodatkową aktywność adekwatną do możliwości.
5	Systematycznie uczestniczy, jest przygotowany, aktywny i zdyscyplinowany; przestrzega zasad fair play; reaguje na wskazówki nauczyciela i dba o sprzęt.
4	Zwykle aktywnie uczestniczy i wykonuje polecenia; poprawnie współpracuje z grupą; po zwróceniu uwagi poprawia zachowanie lub technikę.
3	Uczestniczy, lecz jego aktywność jest nierówna; wymaga zachęty i przypominania zasad; współpracuje z grupą w podstawowym zakresie.
2	Często unika ćwiczeń, wymaga stałej motywacji; ma problemy z przygotowaniem i przestrzeganiem zasad organizacyjnych.
1	Notorycznie odmawia udziału lub rażąco zakłóca zajęcia mimo działań nauczyciela.

Sprawność i rozwój fizyczny

Ocena	Szczegółowe wymagania
6	Rozumie znaczenie sprawności dla zdrowia; potrafi określić podstawowe zdolności motoryczne, zmierzyć tętno, wykonać i omówić proste próby sprawnościowe oraz dobrać ćwiczenia do własnych potrzeb.
5	Zna i rozróżnia szybkość, siłę, wytrzymałość i gibkość; poprawnie wykonuje próby i ćwiczenia; potrafi wskazać swój postęp.
4	Rozpoznaje podstawowe zdolności motoryczne i poprawnie wykonuje większość ćwiczeń; zna znaczenie rozgrzewki i prawidłowej postawy.
3	Zna podstawowe pojęcia, ale potrzebuje pomocy w interpretacji wyników i doborze ćwiczeń; wykonuje zadania z błędami.
2	Ma duże braki w wiadomościach i technice; wykonuje ćwiczenia tylko przy stałej pomocy.
1	Nie podejmuje prób lub nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności.

Gry i aktywność ruchowa

Ocena	Szczegółowe wymagania
6	Sprawnie stosuje poznane elementy gier: prowadzenie i podanie piłki, odbicia, rzuty; zna zasady i potrafi samodzielnie zorganizować prostą zabawę.
5	Poprawnie wykonuje podstawowe elementy koszykówki, piłki nożnej i siatkówki; zna podstawowe przepisy i współpracuje w grze.
4	Wykonuje większość elementów poprawnie, z pojedynczymi błędami; zna najważniejsze zasady.
3	Wykonuje podstawowe elementy przy pomocy; popełnia błędy w technice i przepisach.
2	Ma znaczne trudności z podstawowymi elementami i wymaga ciągłego instruktażu.
1	Nie opanował podstawowych elementów i nie stosuje zasad gry mimo pomocy.

Gimnastyka, taniec i lekkoatletyka

Ocena	Szczegółowe wymagania
-------	-----------------------

6	Bezpiecznie i płynnie wykonuje przewrót w przód, prosty układ gimnastyczny/taneczny, bieg ze startu wysokiego, marszobieg, skok i rzut; potrafi samodzielnie poprawić wykonanie.
5	Poprawnie wykonuje podstawowe elementy gimnastyczne i lekkoatletyczne z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.
4	Wykonuje większość elementów poprawnie, lecz wymaga korekty szczegółów technicznych.
3	Wykonuje podstawowe elementy z pomocą i widocznymi błędami.
2	Wykonuje tylko najprostsze elementy przy stałej asekuracji i pomocy.
1	Nie wykonuje podstawowych zadań lub nie respektuje zasad bezpieczeństwa.

Bezpieczeństwo i edukacja zdrowotna

Ocena	Szczegółowe wymagania
6	Samodzielnie wskazuje zagrożenia w sali, terenie, na drodze, nad wodą i w górach; zna zasady bezpiecznego zachowania, higieny, stroju, aktywnego wypoczynku i zdrowego odżywiania.
5	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa, higieny, właściwego stroju, rozgrzewki i aktywnego wypoczynku.
4	Zna większość zasad i zwykle je stosuje; po zwróceniu uwagi koryguje zachowanie.
3	Zna podstawowe zasady, lecz nie zawsze je stosuje bez przypomnienia.
2	Ma znaczne braki i często zachowuje się niezgodnie z zasadami bezpieczeństwa.
1	Rażąco narusza zasady bezpieczeństwa lub nie zna podstawowych zasad mimo wielokrotnego instruowania.

KLASA V

Poniższe kryteria należy interpretować łącznie. Ocenę śródroczną/roczną ustala się na podstawie całokształtu pracy ucznia, a nie pojedynczej próby sprawnościowej.

Technika i sprawność

Ocena	Szczegółowe wymagania
6	Świadomie rozwija szybkość, siłę, wytrzymałość i gibkość; poprawnie wykonuje próby, interpretuje wyniki w odniesieniu do własnego rozwoju i dobiera ćwiczenia.
5	Poprawnie wykonuje większość ćwiczeń rozwijających zdolności motoryczne i potrafi wskazać obszary do poprawy.
4	Wykonuje ćwiczenia poprawnie z niewielkimi błędami i rozumie ich podstawowy cel.
3	Wykonuje ćwiczenia podstawowe, lecz potrzebuje korekty i motywacji.
2	Ma duże trudności z techniką i organizacją wysiłku; wymaga stałej pomocy.
1	Nie podejmuje pracy nad sprawnością lub nie opanował podstawowych umiejętności.

Gry zespołowe

Ocena	Szczegółowe wymagania
6	Sprawnie łączy prowadzenie, podanie, przyjęcie, rzut/odbicie i poruszanie się bez piłki; świadomie stosuje proste działania taktyczne i pomaga w organizacji gry.
5	Poprawnie wykonuje poznane elementy techniczne i stosuje je w grze; zna przepisy i współpracuje.
4	Wykonuje podstawowe elementy i stosuje je w prostych sytuacjach gry.
3	Opanował elementy podstawowe, lecz ma trudności z ich zastosowaniem w grze.
2	Technika i rozumienie gry są znacznie ograniczone; potrzebuje ciągłych podpowiedzi.
1	Nie opanował podstawowych elementów i nie uczestniczy w grze w sposób umożliwiający realizację zadań.

Lekkoatletyka i gimnastyka

Ocena	Szczegółowe wymagania
6	Samodzielnie doskonalą technikę biegu, skoku i rzutu oraz elementy gimnastyczne; kontroluje poprawność i bezpieczeństwo.
5	Poprawnie wykonuje podstawowe konkurencje i ćwiczenia gimnastyczne.
4	Wykonuje większość zadań poprawnie, z drobnymi błędami.
3	Wykonuje podstawowe zadania przy korekcie nauczyciela.
2	Wymaga stałej pomocy i asekuracji; technika jest słabo opanowana.
1	Nie wykonuje podstawowych zadań mimo pomocy.

Postawa, zdrowie i bezpieczeństwo

Ocena	Szczegółowe wymagania
6	Jest wzorem aktywności, fair play i bezpieczeństwa; potrafi samodzielnie zaplanować prostą aktywność i uzasadnić jej wpływ na zdrowie.
5	Systematyczny, aktywny, przestrzega zasad bezpieczeństwa, higieny i fair play; zna znaczenie aktywności dla zdrowia.
4	Na ogół systematyczny i bezpieczny; zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia.
3	Wymaga przypominania zasad i motywowania do aktywności; zna podstawy.
2	Często unika aktywności lub nie przestrzega zasad; ma duże braki w wiedzy.

1	Rażąco narusza bezpieczeństwo lub odmawia podstawowego udziału.
---	---

KLASA VI

Poniższe kryteria należy interpretować łącznie. Ocenę śródroczną/roczną ustala się na podstawie całokształtu pracy ucznia, a nie pojedynczej próby sprawnościowej.

Umiejętności i taktyka

Ocena	Szczegółowe wymagania
6	Sprawnie wykonuje poznane elementy techniczne i wykorzystuje je w zmiennych sytuacjach; rozumie proste zasady taktyczne i potrafi wyjaśnić ich zastosowanie.
5	Poprawnie stosuje technikę w grze i zna podstawowe działania taktyczne.
4	Stosuje podstawowe umiejętności w typowych sytuacjach, z pojedynczymi błędami.
3	Opanował podstawy, lecz wymaga częstych podpowiedzi w grze.
2	Ma duże trudności z zastosowaniem techniki i taktyki.
1	Nie opanował podstawowych umiejętności mimo podejmowanych działań naprawczych.

Sprawność i samokontrola wysiłku

Ocena	Szczegółowe wymagania
6	Samodzielnie dobiera ćwiczenia do celu, kontroluje intensywność wysiłku i tętno oraz potrafi ocenić własny postęp bez porównywania się wyłącznie z innymi.
5	Rozumie zasady kształtowania sprawności i potrafi dobrać proste ćwiczenia.
4	Zna podstawowe zasady i wykonuje ćwiczenia poprawnie.
3	Wymaga pomocy w doborze ćwiczeń i ocenie wysiłku.
2	Ma znaczne braki i nie potrafi samodzielnie zastosować poznanych zasad.
1	Nie podejmuje pracy nad sprawnością lub nie stosuje podstawowych zasad.

Postawa, bezpieczeństwo i zdrowie

Ocena	Szczegółowe wymagania
6	Wyróżnia się systematycznością, odpowiedzialnością, fair play i kulturą osobistą; aktywnie współorganizuje zajęcia; potrafi uzasadnić zasady higieny, odżywiania i regeneracji.
5	Systematycznie i aktywnie ćwiczy, dba o bezpieczeństwo, higienę i regenerację oraz współpracuje.
4	Zwykle spełnia wymagania, a uchybienia koryguje po zwróceniu uwagi.
3	Jest nierówny w aktywności i wymaga przypominania zasad.
2	Często nie angażuje się i nie stosuje poznanych zasad.
1	Trwale odmawia pracy lub rażąco narusza bezpieczeństwo.

KLASA VII

Poniższe kryteria należy interpretować łącznie. Ocenę śródroczną/roczną ustala się na podstawie całokształtu pracy ucznia, a nie pojedynczej próby sprawnościowej.

Samodzielność i planowanie aktywności

Ocena	Szczegółowe wymagania
6	Samodzielnie planuje prostą jednostkę aktywności, dobiera rozgrzewkę, ćwiczenia i intensywność do celu; potrafi uzasadnić wybór i ocenić efekty.
5	Potrafi zaplanować prosty zestaw ćwiczeń, dobrać intensywność i prawidłowo wykonać zadania.
4	Z pomocą planuje aktywność i rozumie jej podstawowe cele.
3	Wykonuje przygotowany plan, ale nie potrafi samodzielnie dobrać wszystkich elementów.
2	Ma trudności z planowaniem i organizacją własnej aktywności.
1	Nie podejmuje prób samodzielnego planowania lub realizacji aktywności.

Gry i taktyka

Ocena	Szczegółowe wymagania
6	Sprawnie stosuje technikę i działania taktyczne, przewiduje sytuacje gry, podejmuje właściwe decyzje i wspiera zespół.
5	Poprawnie stosuje technikę i podstawowe działania taktyczne w grze.
4	Stosuje podstawową technikę i proste zasady taktyczne.
3	Zna zasady, ale niestabilnie wykorzystuje je w praktyce.
2	Ma znaczne trudności z zastosowaniem umiejętności w grze.
1	Nie opanował podstawowych umiejętności lub odmawia udziału.

Sprawność, bezpieczeństwo i zdrowie

Ocena	Szczegółowe wymagania
6	Świadomie monitoruje własny wysiłek, zna zasady profilaktyki urazów, regeneracji, zdrowego żywienia i aktywnego stylu życia; konsekwentnie stosuje je w praktyce.
5	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa, regeneracji, higieny i zdrowego stylu życia.
4	Zna większość zasad i zwykle je stosuje.
3	Zna podstawy, ale potrzebuje przypominania i kontroli.
2	Ma znaczne braki i często nie stosuje zasad.
1	Rażąco narusza bezpieczeństwo lub nie wykazuje zainteresowania podstawową edukacją zdrowotną.

KLASA VIII

Poniższe kryteria należy interpretować łącznie. Ocenę śródroczną/roczną ustala się na podstawie całokształtu pracy ucznia, a nie pojedynczej próby sprawnościowej.

Samodzielność, aktywność i rozwój

Ocena	Szczegółowe wymagania
6	Jest bardzo samodzielny, systematyczny i zaangażowany; potrafi zaplanować, przeprowadzić i ocenić aktywność dla siebie lub grupy; świadomie rozwija własną sprawność i propaguje aktywny styl życia.
5	Systematycznie ćwiczy, samodzielnie wykonuje zadania, potrafi zaplanować prostą aktywność i ocenić własny postęp.
4	Poprawnie realizuje przygotowane zadania i przy niewielkiej pomocy planuje aktywność.
3	Realizuje podstawowe zadania, ale wymaga częstego wsparcia i motywacji.
2	Ma poważne trudności z systematycznością, samodzielnością i wykorzystaniem wiedzy.
1	Nie podejmuje podstawowej pracy mimo pomocy nauczyciela.

Umiejętności sportowe i taktyka

Ocena	Szczegółowe wymagania
6	Bardzo dobrze wykorzystuje technikę i taktykę w grach, lekkoatletyce, gimnastyce i innych aktywnościach; potrafi pełnić różne role, organizować grę i korygować własne błędy.
5	Sprawnie stosuje poznane umiejętności w praktyce, zna przepisy i zasady taktyczne oraz współpracuje w zespole.
4	Poprawnie wykonuje większość umiejętności i stosuje je w typowych sytuacjach.
3	Opanował podstawowe umiejętności, ale popełnia błędy i wymaga wskazówek.
2	Opanowanie jest minimalne; wymaga stałej pomocy.
1	Nie opanował podstawowych umiejętności i nie podejmuje skutecznej pracy nad ich poprawą.

Zdrowie, bezpieczeństwo i postawa

Ocena	Szczegółowe wymagania
6	Świadomie stosuje zasady bezpieczeństwa, higieny, odżywiania, regeneracji i profilaktyki urazów; prezentuje dojrzałą postawę fair play, odpowiedzialność i szacunek wobec innych.
5	Przestrzega zasad bezpieczeństwa i fair play, dba o zdrowie, higienę i regenerację oraz aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.
4	Na ogół przestrzega zasad i odpowiedzialnie uczestniczy w zajęciach.
3	Spełnia podstawowe wymagania, lecz wymaga przypominania i kontroli.
2	Często nie przestrzega zasad lub nie angażuje się w działania prozdrowotne.
1	Rażąco narusza bezpieczeństwo, zasady współżycia lub uporczywie odmawia udziału.

3. Zasady końcowe do stosowania w PZO

- Ocena celująca nie wymaga przynależności do klubu sportowego, reprezentowania szkoły ani osiągnięcia określonego wyniku sprawnościowego. Są to możliwe przejawy wyróżniającej aktywności, a nie warunki konieczne.
- Nie należy ustalać oceny wyłącznie na podstawie wyniku testu sprawności fizycznej. Wynik jest informacją diagnostyczną i może służyć do oceny postępu ucznia.
- W przypadku ograniczeń zdrowotnych nauczyciel ocenia realizację dostosowanych zadań, zaangażowanie, postęp i wykorzystanie możliwości ucznia, a nie niemożliwe do wykonania wymagania.
- Oceny cząstkowe mogą dotyczyć: aktywności i zaangażowania, umiejętności ruchowych, wiedzy, bezpieczeństwa i higieny, współpracy/fair play oraz postępu i samodzielności.
- Dokument jest opracowaniem szkolnym inspirowanym strukturą programu „Ruch – zdrowie dla każdego” i aktualnymi wymaganiami programowymi; nie stanowi dosłownego przedruku płatnej publikacji.