

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

dla klas IV–VIII

rok szkolny 2026/2027

Dokument opracowany na podstawie obowiązujących przepisów prawa oświatowego, podstawy programowej wychowania fizycznego, zasad oceniania wewnątrzszkolnego oraz dotychczasowych rozwiązań stosowanych w Szkole Podstawowej nr 1 im. Janusza Korczaka w Komornikach.

I. Podstawa prawna i założenia dokumentu

- Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty, w szczególności przepisy dotyczące oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów.
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe, w szczególności przepisy dotyczące realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej – z późniejszymi zmianami.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych – z późniejszymi zmianami, obowiązującymi w roku szkolnym 2026/2027.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 20 sierpnia 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.

Wymagania edukacyjne odnoszą się do osiągnięć i postępów ucznia w zakresie wiadomości, umiejętności i kompetencji kształtowanych na wychowaniu fizycznym. Ocena nie jest oceną wrodzonych predyspozycji, budowy ciała ani poziomu sprawności fizycznej rozpatrywanego wyłącznie jako wynik liczbowy.

II. Cele oceniania z wychowania fizycznego

- rozpoznawanie poziomu i postępów ucznia w opanowaniu wiadomości i umiejętności;
- motywowanie ucznia do systematycznej aktywności fizycznej i podejmowania wysiłku adekwatnego do jego możliwości;
- kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne oraz innych osób;
- rozwijanie samodzielności, współpracy, odpowiedzialności i kultury osobistej podczas aktywności fizycznej;
- udzielanie uczniowi informacji zwrotnej dotyczącej jego mocnych stron, obszarów wymagających poprawy oraz sposobów dalszego rozwoju;
- wspieranie ucznia w planowaniu własnej aktywności fizycznej i podejmowaniu aktywności przez całe życie.

III. Zasady ogólne oceniania

- Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w pierwszej kolejności uwzględnia się wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
- Ocenianie ma charakter wspierający i uwzględnia indywidualne możliwości psychofizyczne ucznia oraz jego postęp w stosunku do wcześniejszych osiągnięć.
- Ocena nie może być ustalana wyłącznie na podstawie wyniku testu sprawności fizycznej, czasu, odległości, liczby powtórzeń lub miejsca zajętego w zawodach.
- Nauczyciel stosuje różnorodne sposoby sprawdzania osiągnięć: obserwację, zadania praktyczne, zadania ruchowe, wypowiedź ustną, zadania związane z przepisami i bezpieczeństwem, prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie.
- Uczeń otrzymuje jasną informację o wymaganiach i sposobie sprawdzania osiągnięć. W przypadku oceniania umiejętności praktycznych nauczyciel określa kryteria przed wykonaniem zadania.

IV. Obszary podlegające ocenianiu

Obszar	Co podlega rozpoznaniu?	Przykładowe sposoby sprawdzania
Wysiłek i zaangażowanie	aktywne podejmowanie zadań, wytrwałość, pokonywanie trudności, stosunek do ćwiczeń	obserwacja, zadania praktyczne
Systematyczność udziału	regularny udział w zajęciach, przygotowanie do lekcji, podejmowanie aktywności	obserwacja, dokumentacja nauczyciela
Umiejętności ruchowe	technika, poprawność, płynność, zastosowanie umiejętności w sytuacji praktycznej i postęp	sprawdziany umiejętności, gry, zadania sytuacyjne
Wiadomości	terminologia, przepisy, zasady bezpieczeństwa, zdrowie, higiena, planowanie aktywności	rozmowa, zadania, sędziowanie, prowadzenie rozgrzewki
Postawa i kompetencje społeczne	współpraca, przestrzeganie zasad, bezpieczeństwo, kultura osobista, odpowiedzialność	obserwacja, samoocena, zadania zespołowe
Samodzielność i samoocena	analizowanie własnych możliwości, formułowanie celów, dobór aktywności	samoocena, plan aktywności, zadania problemowe

V. Wymagania według taksonomii Blooma

Taksonomia Blooma jest wykorzystywana jako pomoc w konstruowaniu zadań i różnicowaniu poziomu wymagań. Nie stanowi dodatkowego, odrębnego kryterium oceny.

- Zapamiętywanie – uczeń odtwarza podstawowe pojęcia, zasady, przepisy, zasady bezpieczeństwa i terminologię.
- Rozumienie – uczeń wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej, zasad zdrowego stylu życia, przepisów i prawidłowej techniki.
- Zastosowanie – uczeń wykorzystuje poznane umiejętności i wiadomości w ćwiczeniu, grze, rozgrzewce lub sytuacji zadaniowej.
- Analiza – uczeń rozpoznaje błędy, analizuje wykonanie zadania, porównuje sposoby rozwiązania problemu ruchowego.

- Ocena – uczeń ocenia własne wykonanie, dobiera rozwiązania do swoich możliwości, uzasadnia wybór aktywności lub sposobu działania.
- Tworzenie – uczeń samodzielnie przygotowuje rozgrzewkę, prosty plan aktywności, zestaw ćwiczeń, rozwiązanie zadania ruchowego lub projekt związany z kulturą fizyczną.

VI. Wymagania edukacyjne na poszczególne stopnie

6 – celujący

- Uczeń w bardzo wysokim stopniu opanował wiadomości i umiejętności przewidziane dla danej klasy, z uwzględnieniem własnych możliwości psychofizycznych.
- Systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach, podejmuje wysiłek, samodzielnie pracuje nad doskonaleniem umiejętności i potrafi wykorzystać wiedzę w praktyce.
- Samodzielnie analizuje własne wykonanie, formułuje wnioski i podejmuje działania służące dalszemu rozwojowi.
- Prezentuje bardzo wysoki poziom odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych, współpracuje z zespołem i przestrzega zasad fair play.
- Aktywnie angażuje się w działania szkoły związane z kulturą fizyczną, np. zawody, wydarzenia sportowe, akcje i inicjatywy – przy czym samo uczestnictwo lub wynik sportowy nie stanowi automatycznej podstawy do uzyskania oceny celującej.

5 – bardzo dobry

- Uczeń bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności przewidziane dla danej klasy, odpowiednio do swoich możliwości.
- Systematycznie uczestniczy w zajęciach, jest aktywny, zaangażowany i podejmuje wysiłek w celu doskonalenia swoich umiejętności.
- Poprawnie wykonuje poznane zadania ruchowe i potrafi zastosować je w sytuacjach praktycznych.
- Zna i stosuje podstawowe przepisy, zasady bezpieczeństwa, terminologię oraz zasady zdrowego stylu życia.
- Potrafi współpracować, przestrzega zasad fair play i odpowiedzialnie wykonuje powierzone zadania.

4 – dobry

- Uczeń opanował większość wiadomości i umiejętności przewidzianych dla danej klasy.
- Regularnie podejmuje aktywność i zazwyczaj właściwie wywiązuje się z obowiązków na zajęciach.
- Poprawnie wykonuje podstawowe zadania ruchowe, a występujące błędy potrafi korygować przy pomocy nauczyciela.
- Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, przepisy i terminologię oraz potrafi zastosować je w typowych sytuacjach.
- Wykazuje zauważalny postęp odpowiedni do swoich możliwości.

3 – dostateczny

- Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności, jednak ich wykorzystanie w praktyce jest częściowe i wymaga wsparcia nauczyciela.
- Podejmuje aktywność, ale jego zaangażowanie i systematyczność są nierówne.
- Potrafi wykonać część podstawowych zadań ruchowych, popełnia jednak błędy wymagające korekty.
- Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i wybrane wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, lecz nie zawsze potrafi zastosować je samodzielnie.
- Wykazuje postęp, choć jego tempo może być niewielkie.

2 – dopuszczający

- Uczeń opanował niezbędne minimum wiadomości i umiejętności umożliwiające dalsze kształcenie.
- Podejmuje aktywność po zachęcie nauczyciela, a wykonywanie zadań wymaga częstej pomocy i dostosowania do jego możliwości.
- Posiada fragmentaryczną wiedzę dotyczącą zasad bezpieczeństwa, higieny, terminologii i podstawowych umiejętności ruchowych.
- Jego postępy są niewielkie, ale przy odpowiednim wsparciu podejmuje próby poprawy.
- Ocena uwzględnia możliwości psychofizyczne ucznia i nie jest konsekwencją samego niskiego poziomu sprawności.

1 – niedostateczny

- Uczeń nie opanował wiadomości i umiejętności niezbędnych do kontynuowania nauki na kolejnym etapie i mimo podejmowanych przez nauczyciela działań wspierających nie wykazuje wystarczających postępów.
- Uporczywie odmawia podejmowania podstawowych, możliwych dla niego zadań lub systematycznie nie wywiązuje się z obowiązków związanych z przedmiotem.
- Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa w sposób stwarzający zagrożenie dla siebie lub innych, pomimo podejmowanych działań wychowawczych i instruktażu.
- Ocena niedostateczna nie może wynikać wyłącznie z niskiej sprawności fizycznej, braku uzdolnień ruchowych, stanu zdrowia lub nieosiągnięcia określonych wyników sportowych.

VII. Ocenianie umiejętności praktycznych

- Przy ocenie umiejętności ruchowej nauczyciel bierze pod uwagę poprawność i bezpieczeństwo wykonania, płynność, stopień samodzielności, zastosowanie umiejętności w sytuacji praktycznej oraz postęp ucznia.
- W miarę możliwości uczeń ma możliwość ponownego wykonania zadania po otrzymaniu informacji zwrotnej. Szczegółowe zasady poprawy określa statut szkoły oraz zasady oceniania obowiązujące w szkole.
- nauczyciel uwzględnia indywidualne możliwości ucznia. Wynik sportowy nie jest jedynym ani decydującym kryterium oceny.
- W razie czasowej niedyspozycji, ograniczenia zdrowotnego lub przeciwwskazań do określonego ćwiczenia nauczyciel stosuje odpowiednie zadanie alternatywne lub inną formę sprawdzenia osiągnięć, zgodną z zaleceniami medycznymi.
- W przypadku nieobecności na sprawdzianie umiejętności, po uzgodnieniu z nauczycielem, uczeń zalicza go na pierwszych możliwych zajęciach.

VIII. Diagnozowanie sprawności fizycznej

W roku szkolnym 2026/2027 szkoła realizuje test sprawności fizycznej „Sportowe Talenty” zgodnie z obowiązującymi przepisami. W skład testu wchodzi następujące próby:

- bieg wahadłowy 10 × 5 m;
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy tzw.beep-test;
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska);
- skok w dal z miejsca.

Pomiary sprawności fizycznej nie stanowią kryterium oceny z wychowania fizycznego.

IX. Indywidualizacja i dostosowanie wymagań

- Nauczyciel indywiduizuje pracę z uczniem odpowiednio do jego potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych.
- Wymagania edukacyjne są dostosowywane w przypadkach określonych w przepisach, w szczególności na podstawie orzeczenia, opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej, rozpoznania potrzeb ucznia w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej lub opinii lekarza dotyczącej ograniczonych możliwości wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych.
- Dostosowanie może obejmować m.in. dobór ćwiczeń, zakres obciążenia, tempo pracy, sposób wykonania zadania, czas na wykonanie, liczbę powtórzeń, formę sprawdzania wiadomości i umiejętności oraz zastosowanie zadania alternatywnego.
- Uczeń nie jest oceniany za ograniczenie wynikające ze stanu zdrowia, niepełnosprawności lub innych rozpoznanych potrzeb, lecz za realizację wymagań dostosowanych do jego możliwości.
- W przypadku ucznia z trudnościami w nauce ruchowej szczególne znaczenie ma wysiłek, zaangażowanie, postęp i prawidłowe wykonywanie zadań w zakresie możliwym dla ucznia.
- Nauczyciel zapewnia bezpieczeństwo ucznia podczas wykonywania zadań oraz stosuje zalecenia wynikające z dokumentacji ucznia.

X. Przygotowanie do zajęć, nieprzygotowanie i nieobecności

- Uczeń jest zobowiązany do posiadania stroju i obuwia sportowego zgodnie z zasadami obowiązującymi w szkole – biała koszulka sportowa, spodenki/spodnie nie ograniczające ruchów, obuwie sportowe zamienne.
- Zasady zgłaszania nieprzygotowania do zajęć oraz jego liczba wynikają ze statutu szkoły i przyjętych w szkole zasad oceniania.
- Systematyczność udziału w zajęciach jest jednym z ustawowych elementów branych pod uwagę przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego.
- Nieobecności oraz brak podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej są rozpatrywane zgodnie z przepisami dotyczącymi klasyfikowania uczniów i statutem szkoły.
- Uczeń powinien niezwłocznie poinformować nauczyciela o złym samopoczuciu, urazie lub innych ograniczeniach uniemożliwiających bezpieczne wykonywanie ćwiczeń.
- Uczeń może uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego w okularach, na odpowiedzialność rodziców/opiekunów prawnych. Pisemną zgodę na udział w zajęciach w okularach można pobrać z załączników do programu lub otrzymać bezpośrednio od nauczyciela wychowania fizycznego.

XI. Zwolnienia i ograniczenia zdrowotne

- W przypadku ograniczenia możliwości wykonywania określonych ćwiczeń nauczyciel dostosowuje zadania do zaleceń medycznych.
- W przypadku całkowitego zwolnienia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego stosuje się procedurę wynikającą z obowiązujących przepisów i decyzji dyrektora szkoły.
- Jednorazowa prośba rodzica o zwolnienie ucznia z aktywnego udziału w konkretnych zajęciach jest rozpatrywana zgodnie ze statutem i procedurami szkoły i nie zastępuje formalnego zwolnienia z zajęć.
- Uczeń czasowo niećwiczący, jeżeli stan zdrowia i organizacja zajęć na to pozwalają, uczestniczy w lekcji w sposób określony przez nauczyciela, np. poprzez obserwację, analizę zadania, sędziowanie, pomoc organizacyjną lub realizację zadania z zakresu wiedzy o kulturze fizycznej.

XII. Aktywność sportowa i reprezentowanie szkoły

- Udział w zawodach sportowych, turniejach, wydarzeniach i inicjatywach szkoły może być uwzględniony jako przejaw aktywności ucznia na rzecz kultury fizycznej.
- Wynik sportowy ani samo reprezentowanie szkoły nie powodują automatycznego przyznania określonej oceny klasyfikacyjnej.
- Aktywność sportowa pozaszkolna np. w klubach sportowych nie jest nagradzana oceną częściową z wychowania fizycznego i nie ma wpływu na ocenę śródroczną oraz końcoworoczną.

XIII. Zasady bezpieczeństwa i kultura uczestnictwa

- Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa, regulaminów obiektów sportowych i poleceń nauczyciela.
- Uczeń dba o sprzęt i mienie szkoły oraz korzysta z niego zgodnie z przeznaczeniem.
- Uczeń respektuje zasady fair play, współpracuje z innymi i odnosi się do uczestników zajęć z szacunkiem.
- Nauczyciel reaguje na zachowania stwarzające zagrożenie dla zdrowia lub bezpieczeństwa i podejmuje działania zgodne ze statutem szkoły.

XIV. Informacja zwrotna i poprawa osiągnięć

- Uczeń otrzymuje informację o tym, co wykonał prawidłowo, co wymaga poprawy oraz w jaki sposób może poprawić swoje osiągnięcia.
- W przypadku sprawdzianów praktycznych nauczyciel, w miarę możliwości, umożliwia ponowne wykonanie zadania po przygotowaniu się ucznia i zgodnie z zasadami przyjętymi w szkole.
- Forma i termin poprawy są ustalane przez nauczyciela z uwzględnieniem statutu szkoły.
- Przy ustalaniu oceny klasyfikacyjnej nauczyciel bierze pod uwagę całokształt pracy ucznia w danym okresie, a nie pojedynczy wynik.

XV. Postanowienia końcowe

- Wymagania edukacyjne są udostępniane uczniom i ich rodzicom/opiekunom prawnym na początku roku szkolnego.
- Szczegółowe warunki i sposób oceniania wewnątrzszkolnego wynikają ze statutu szkoły oraz obowiązujących przepisów prawa.
- W sprawach nieuregulowanych w niniejszym dokumencie stosuje się przepisy prawa oświatowego oraz postanowienia statutu szkoły.
- Dokument obowiązuje w roku szkolnym 2026/2027 i może zostać zaktualizowany w przypadku zmiany przepisów prawa lub statutu szkoły.

Załącznik – skrócona karta kryteriów dla ucznia

Na lekcji wychowania fizycznego jestem oceniany przede wszystkim za:

- wysiłek i zaangażowanie;
- systematyczny udział;
- postęp i pracę nad własnymi możliwościami;
- umiejętności ruchowe i ich zastosowanie;
- wiadomości dotyczące zdrowia, bezpieczeństwa i aktywności fizycznej;
- współpracę, odpowiedzialność i przestrzeganie zasad fair play;
- aktywność w działaniach szkoły związanych z kulturą fizyczną.

Opracował: Zespół nauczycieli wychowania fizycznego

Zespół Szkolno-Przedszkolny w Komornikach

Szkoła Podstawowa nr 1 im. Janusza Korczaka w Komornikach

Rok szkolny 2026/2027

ZAŁĄCZNIKI

.....

(miejscowość, data)

Wyrażam zgodę, by moje dziecko kl.
w roku szkolnym ćwiczyło podczas zajęć wychowania fizycznego w okularach. Jednocześnie
jestem świadomy/a ponoszonego ryzyka i możliwości wystąpienia zagrożeń i urazów podczas zajęć.

.....

(czytelny podpis rodzica/opiekuna)

.....

(miejscowość, data)

Proszę o zwolnienie mojej córki/syna* kl.

z zajęć wychowania fizycznego w dniu/dniach*

Powodem zwolnienia jest:

.....
.....
.....

.....

(czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego)

* *niepotrzebne skreślić*

.....

(miejscowość, data)

Proszę o zwolnienie mojej córki/syna* kl.

z zajęć wychowania fizycznego w dniu/dniach*

Powodem zwolnienia jest:

.....
.....
.....

Jednocześnie oświadczam, że biorę pełną odpowiedzialność prawną za pobyt i bezpieczeństwo córki/syna* w tym czasie poza terenem szkoły.

.....

(czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego)

** niepotrzebne skreślić*

....., ...

(miejscowość, data)

W związku z decyzją Dyrektora Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Komornikach z dnia
o zwolnieniu z realizacji zajęć wychowania fizycznego, proszę o zwolnienie z obecności w szkole
ucznia/uczennicy*

..... kl. w czasie prowadzenia
w/w zajęć, jeśli przypadają one na pierwsze lub ostatnie godziny w planie zajęć szkolnych danego dnia.

Jednocześnie oświadczam, iż biorę pełną odpowiedzialność prawną za moje dziecko w tym czasie.

.....

(czytelny podpis rodziców/opiekunów prawnych)

* *niepotrzebne skreślić*

.....

(miejscowość, data)

Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka
ucznia/uczennicy klasy, w roku szkolnym w zajęciach wychowania
fizycznego w okularach korekcyjnych.

Oświadczam, że jestem świadomy wystąpienia ryzyka uszkodzenia okularów podczas zajęć wychowania
fizycznego oraz o konieczności zachowania przez dziecko szczególnej ostrożności podczas wykonywania ćwiczeń.

Przyjmuję do wiadomości, że udział ucznia w zajęciach wychowania fizycznego w okularach odbywa się na
odpowiedzialność rodzica/opiekuna prawnego.

Jednocześnie zobowiązuję dziecko do przestrzegania poleceń nauczyciela wychowania fizycznego oraz zasad
bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć.

.....

(czytelny podpis rodziców/opiekunów prawnych)

* *niepotrzebne skreślić*