Wymaganie edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy IV

w Szkole Podstawowej nr 36 w Poznaniu

Rok szkolny 2026/2027 • opracowanie w oparciu o założenia „Kompasu Jutra”

1. Założenia oceniania

Ocenianie z wychowania fizycznego ma wspierać rozwój ucznia, zachęcać do podejmowania aktywności fizycznej i kształtować nawyki służące zdrowiu. Ocenie podlegają przede wszystkim wysiłek wkładany w wykonywanie zadań, systematyczność, postęp, opanowanie umiejętności, wiadomości .

- Ocenianie uwzględnia indywidualne możliwości psychofizyczne ucznia i zalecenia wynikające z dokumentacji.
- Nie porównuje się bezrefleksyjnie wyników ucznia z wynikami innych osób; istotny jest także jego własny postęp.
- Wynik pojedynczego testu sprawnościowego nie powinien samodzielnie przesądzać o ocenie śródrocznej lub rocznej.
- Uczeń powinien znać kryteria oceniania, a informacja zwrotna ma wskazywać mocne strony i obszary do poprawy.
- Szczegółowe zasady, w tym zasady zgłaszania nieprzygotowania i dokumentowania zwolnień, określa statut szkoły oraz przedmiotowe zasady oceniania.

2. Obszary oceniania

Obszar	Co jest oceniane
Aktywność i zaangażowanie	Podejmowanie zadań, wysiłek, gotowość do ćwiczeń, wytrwałość i praca na miarę własnych możliwości.
Umiejętności ruchowe	Opanowanie i doskonalenie elementów technicznych oraz wykorzystanie ich w ćwiczeniach i grach.
Sprawność fizyczna i postęp	Rozwijanie szybkości, siły, wytrzymałości, gibkości, koordynacji, równowagi i zwinności.
Wiedza	Podstawowe zasady zdrowia, higieny, bezpieczeństwa, rozgrzewki, odpoczynku i reguł poznawanych aktywności.
Bezpieczeństwo	Przestrzeganie poleceń, zasad korzystania ze sprzętu i troska o bezpieczeństwo własne oraz innych.
Postawa społeczna	Współpraca, fair play, szacunek dla innych, respektowanie reguł i dbanie o sprzęt.

3. Bezpieczeństwo i organizacja zajęć

- stosuje się do poleceń nauczyciela i ustalonych sygnałów;
- przestrzega zasad obowiązujących w sali, na boisku i w terenie;
- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i odkłada go na wyznaczone miejsce;
- zna cel rozgrzewki i uczestniczy w przygotowaniu organizmu do wysiłku;
- zgłasza złe samopoczucie, uraz lub sytuację niebezpieczną;
- dba o higienę, odpowiedni strój i obuwie sportowe.

4. Sprawność fizyczna
- wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość, siłę, wytrzymałość i gibkość;
- doskonali koordynację ruchową, zwinność i równowagę;
- podejmuje próby sprawnościowe odpowiednie do realizowanego programu;
- obserwuje własne wyniki i dostrzega postęp;
- dostosowuje intensywność wysiłku do swoich możliwości i samopoczucia.

5. Lekkoatletyka
- Biegi: wykonuje starty z różnych pozycji, bieg na krótkim dystansie i bieg o charakterze wytrzymałościowym; stara się dostosować tempo do możliwości.
- Skoki: wykonuje skok w dal z miejsca oraz ćwiczenia przygotowujące do odbicia i bezpiecznego lądowania.
- Rzuty: wykonuje rzuty lekkim przyborem do wyznaczonego celu lub na odległość, przestrzegając zasad bezpieczeństwa.
- Zna podstawowe zasady organizacji prób biegowych, skocznościowych i rzutnych.

6. Gimnastyka i ćwiczenia kształtujące
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała;
- wykonuje proste ćwiczenia równoważne i koordynacyjne;
- wykonuje ćwiczenia z przyborami i na przyrządach w zakresie omawianym na lekcjach;
- podejmuje próby elementów gimnastycznych, np. przewrotu w przód, zgodnie z poziomem przygotowania i warunkami bezpieczeństwa;
- zna zasady asekuracji i nie podejmuje ćwiczeń bez zgody nauczyciela.

7. Gry i zabawy ruchowe
- aktywnie uczestniczy w grach i zabawach;
- rozumie i przestrzega ustalonych reguł;
- reaguje na sygnały i współpracuje z innymi;
- akceptuje wynik, potrafi przyjąć sukces i porażkę;
- stosuje zasady fair play i szanuje uczestników.

8. Piłka nożna
- prowadzi piłkę nogą i zmienia kierunek poruszania się;
- wykonuje podania i przyjęcia piłki;
- podejmuje próby strzału do bramki;
- uczestniczy w uproszczonych grach i wykorzystuje poznane elementy;
- zna podstawowe reguły i respektuje decyzje nauczyciela lub sędziego.

9. Piłka ręczna
- wykonuje podania i chwyty piłki;
- podejmuje próby kozłowania oraz rzutu do celu;
- porusza się po boisku zgodnie z podstawowymi zasadami;
- uczestniczy w uproszczonej grze, współpracując z zespołem;
- przestrzega reguł i zasad bezpiecznego kontaktu.

10. Koszykówka
- kozłuje piłkę w miejscu i w ruchu;

- wykonuje podania i chwyty;
- podejmuje próbę rzutu do kosza;
- łączy poznane elementy w prostych ćwiczeniach i grach;
- zna podstawowe zasady i współpracuje z zespołem.

11. Piłka siatkowa
- przyjmuje podstawową postawę siatkarską;
- podejmuje próby odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym;
- wykonuje proste formy zagrywki lub przebicia piłki przez siatkę;
- uczestniczy w grach uproszczonych dostosowanych do poziomu klasy;
- przestrzega zasad bezpieczeństwa i współpracuje z partnerami.

12. Inne aktywności rekreacyjne
- poznaje i podejmuje aktywności realizowane w szkole, np. tenis stołowy, tory przeszkód lub gry rekreacyjne;
- stosuje podstawowe zasady danej aktywności;
- bezpiecznie posługuje się sprzętem i szanuje sprzęt wspólny;
- współpracuje z partnerem i respektuje ustalone reguły.

13. Rytm, taniec i aktywność przy muzyce
- porusza się w rytm muzyki i reaguje na zmianę tempa;
- odtwarza proste sekwencje ruchowe;
- uczestniczy w układach indywidualnych, w parach lub w grupie;
- wykazuje gotowość do podejmowania zadań ruchowych i szanuje innych.

14. Aktywność na świeżym powietrzu
- uczestniczy w marszach, biegach, zabawach terenowych i innych aktywnościach realizowanych przez szkołę;
- przestrzega zasad bezpieczeństwa w terenie;
- dostosowuje ubiór do warunków pogodowych;
- zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z wybranych form rekreacji.

15. Wiedza o zdrowiu
- wyjaśnia, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia;
- zna znaczenie rozgrzewki, odpoczynku, snu i nawodnienia;
- stosuje podstawowe zasady higieny po wysiłku;
- rozumie potrzebę prawidłowej postawy ciała i bezpiecznego wykonywania ćwiczeń;
- rozpoznaje podstawowe sygnały przemęczenia i wie, że należy o nich poinformować nauczyciela.

16. Kompetencje społeczne
- współpracuje w parze i zespole;
- przestrzega zasad fair play i szanuje przeciwnika;
- respektuje ustalone reguły oraz decyzje nauczyciela;
- pomaga innym i nie wyśmiewa trudności;
- dba o sprzęt i wspólną przestrzeń;
- odpowiedzialnie zachowuje się podczas ćwiczeń i rywalizacji.

17. Ogólne zasady oceniania z wychowania fizycznego

Ocena	Ogólna charakterystyka spełnienia wymagań
6 – celujący	Uczeń wyróżnia się bardzo dużym zaangażowaniem i samodzielnością; opanowuje umiejętności na bardzo wysokim poziomie w odniesieniu do swoich możliwości; wykazuje widoczny postęp, stosuje zasady bezpieczeństwa i fair play, wspiera innych oraz potrafi wykorzystać wiedzę w praktyce.
5 – bardzo dobry	Uczeń systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach; bardzo dobrze opanowuje większość ćwiczonych umiejętności; pracuje na miarę swoich możliwości, wykazuje postęp, zna zasady bezpieczeństwa i współpracuje z grupą.
4 – dobry	Uczeń zwykle aktywnie uczestniczy w zajęciach; poprawnie wykonuje większość zadań, choć zdarzają mu się błędy; zna podstawowe zasady, współpracuje i podejmuje wysiłek doskonalenia umiejętności.
3 – dostateczny	Uczeń opanował część podstawowych umiejętności; wykonuje zadania z błędami lub potrzebuje wskazówek; jego aktywność i przygotowanie bywają nierówne, ale podejmuje próby i zna najważniejsze zasady bezpieczeństwa.
2 – dopuszczający	Uczeń ma trudności z opanowaniem podstawowych umiejętności, ale podejmuje próby wykonania prostych zadań; wymaga częstego wsparcia i przypominania zasad; osiąga minimalny poziom wymagań w zakresie możliwym dla siebie.

18. Dostosowanie wymagań i postanowienia końcowe

Wymagania należy dostosować do indywidualnych potrzeb i możliwości ucznia, w tym do zaleceń zawartych w opinii lub orzeczeniu oraz do zwolnień lekarskich i ograniczeń zdrowotnych. Uczeń wykonuje zadania w bezpiecznym zakresie. W razie przeciwwskazań nauczyciel wyznacza odpowiednią formę udziału w lekcji, zgodnie z obowiązującymi przepisami i dokumentacją.
Niniejszy dokument jest propozycją wymagań do dostosowania przez nauczyciela do szkolnego programu nauczania, realizowanych treści, statutu szkoły i obowiązujących przepisów. Nie stanowi oficjalnego dokumentu wydawnictwa ani dosłownego odwzorowania dokumentu konkretnej szkoły.

Opracowali: nauczyciele wychowania fizycznego

w Szkole Podstawowej nr 36 w Poznaniu