Wymaganie edukacyjne z wychowania fizycznego dla klas 5 -8 w Szkole Podstawowej nr 36 w Poznaniu

I. Podstawa prawna

Dokument opracowano według podstawy programowej wychowania fizycznego wprowadzonej rozporządzeniem Ministra Edukacji z 17 lipca 2025 r. (Dz.U. poz. 1052). Jest to podstawa obowiązująca w klasach V-VIII w roku szkolnym 2026/2027 jako dotychczasowa podstawa programowa na mocy § 4 ust. 2 pkt 1 rozporządzenia Ministra Edukacji z 11 marca 2026 r. (Dz.U. poz. 378). Dokument nie został opracowany według podstawy programowej reformy „Kompas Jutra", która w roku szkolnym 2026/2027 obejmuje klasę IV

II. Cele oceniania

Ocenianie z wychowania fizycznego jest koniecznym elementem procesu dydaktycznego, pozwalającym nauczycielowi na systematyczne gromadzenie, analizowanie i interpretowanie informacji o procesie dydaktycznym, jak również na określenie stopnia realizacji zadań edukacyjnych.

Ocena ucznia z wychowania fizycznego polega na rozpoznaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości w stosunku do wymagań edukacyjnych, wynikających z podstawy programowej ze szczególnym uwzględnieniem zaangażowania ucznia na lekcji wychowania fizycznego. Ocena śródroczna i roczna wynika z całości rozpoznanych osiągnięć ucznia i nie powinna być prostą średnią arytmetyczną ocen bieżących.

III. Ogólne zasady oceniania z wychowania fizycznego

1. Nauczyciel przedstawia uczniom i rodzicom wymagania edukacyjne i kryteria oceniania.
2. Uczeń jest oceniany systematycznie, w różnych formach i warunkach zapewniających obiektywność oceny.
3. Umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno - oceniających, pozwalających na ustalenie poziomu ich opanowania.
4. Sprawność motoryczna ucznia oceniana będzie na podstawie testów sprawności fizycznej.
5. Ocenianie z wychowania fizycznego jest czynnikiem motywującym uczniów do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
6. Ocena ze sprawności fizycznej będzie przede wszystkim wynikać z postępów ucznia, a nie z poziomu, jaki aktualnie reprezentuje.
7. Wszyscy uczniowie mają możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych (nawet Ci u których motoryka jest słabiej rozwinięta), ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się: chęci- czyli stosunek ucznia do własnych możliwości, postęp- czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej, postawa- czyli stosunek do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela, -diagnoza- czyli wynik osiągnięty, dokładność wykonywania ćwiczeń, a nie osiąganie konkretnych wyników sportowych.

IV. Obszary aktywności

W obecnej formie podstawy programowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna
W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z wychowania fizycznego. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

2. Aktywność fizyczna
Ten blok tematyczny zawiera treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej
W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, poprzez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych, rozpoznawanie zagrożeń oraz właściwe reagowanie

4.Wiedza i jej zastosowanie
Rozumienie zasad treningu, rozgrzewki, regeneracji, bezpieczeństwa, przepisów gier oraz monitorowania aktywności i sprawności, a także wykorzystywanie tej wiedzy w działaniu. Planowanie i prowadzenie prostych aktywności, podejmowanie ról zawodnika, sędziego, organizatora i kibica oraz odpowiedzialne korzystanie z narzędzi pomiarowych.

5.Kompetencje społeczne
Współpraca, szacunek, empatia, przeciwdziałanie wykluczeniu, rozwiązywanie konfliktów, kulturalne kibicowanie i zasady fair play.

Szczegółowe wymagania edukacyjne - klasa V

Uczeń – odpowiednio do swoich możliwości, po niezbędnym dostosowaniu i w zakresie treści przewidzianych na daną klasę w programie nauczania – osiąga poniższe efekty.

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe
- wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,
- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz gibkościowe dostosowane do poziomu możliwości ucznia,
- wykonuje indywidualnie ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne dostosowane do możliwości oraz wieku rozwojowego ,
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w różnych pozycjach,
- wskazuje podstawowe grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,

- omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część na poziomie podstawowym,

2. Gry zespołowe i rekreacyjne

- omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych w stopniu dostosowanym do możliwości ucznia,
- porusza się po boisku do koszykówki, wykonuje kozłowanie, podania piłki oraz rzuty do kosza,
- porusza się po boisku do piłki nożnej, wykonuje prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki,
- porusza się po boisku do piłki ręcznej, wykonuje kozłowanie piłki, podania oraz rzuty do bramki,
- przyjmuje postawę siatkarską, odbija piłkę, rozgrywa i wykonuje zagrywkę oraz uczestniczy w rzucance siatkarskiej,
- uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wyżej wymienione, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły,
- uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych uproszczonych,
- organizuje w gronie rówieśników jedną grę sportową i rekreacyjną,

3. Lekkoatletyka

- uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu), które są dostosowane do jego możliwości oraz wieku rozwojowego,
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- wykonuje bieg przez przeszkody,
- wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką której wielkość i waga są dostosowane do wieku rozwojowego ucznia, z miejsca i krótkiego rozbiegu,
- pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego,
- wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej miejscu i lekkim biegu, jednym sposobem,
- Wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu,

4. Taniec

- wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych,

5. Relaksacja i odprężenie

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

6. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

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

7. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- przygotowuje się właściwie, zgodnie z umiejętnościami do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę,
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji,
- omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej,
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo,
- 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.

Szczegółowe wymagania edukacyjne - klasa VI

Uczeń – odpowiednio do swoich możliwości, po niezbędnym dostosowaniu i w zakresie treści przewidzianych na daną klasę w programie nauczania – osiąga poniższe efekty.

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

- wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,
- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz gibkościowe dostosowane do poziomu możliwości ucznia,
- wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne dostosowane do możliwości oraz wieku rozwojowego – indywidualnie i z partnerem,
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w różnych pozycjach oraz w trakcie wykonywania codziennych czynności,
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część,

2. Gry zespołowe i rekreacyjne

- omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych w stopniu dostosowanym do swoich możliwości,
- porusza się po boisku do koszykówki, wykonuje kozłowanie, podania piłki oraz rzuty do kosza z odległości zwiększonej zgodnie z progresem i możliwościami ucznia,
- porusza się po boisku do piłki nożnej, wykonuje prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki z odległości zwiększonej właściwie do możliwości i progresu ucznia,
- porusza się po boisku do piłki ręcznej, wykonuje kozłowanie piłki, podania oraz rzuty do bramki wedle założeń dostosowanych do poziomu sprawności ucznia,
- przyjmuję postawę siatkarską, odbija piłkę, rozgrywa i wykonuje zagrywkę oraz uczestniczy w rzucance siatkarskiej realizując założenia dostosowane do możliwości ucznia,
- uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wyżej wymienione, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły, stosując się do przepisów, których poziom trudności jest zwiększany zgodnie z możliwościami uczniów,

- uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych uproszczonych,
- organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową i rekreacyjną,

3. Lekkoatletyka

- uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu), które są dostosowane do jego możliwości oraz wieku rozwojowego,
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego, którego odległość minimalnie wzrasta w zależności od możliwości i progresu uczniów,
- wykonuje bieg przez przeszkody, którego poziom trudności wzrasta zgodnie z możliwościami uczniów,
- wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką której wielkość i waga są dostosowane do wieku rozwojowego ucznia, z miejsca i krótkiego rozbiegu,
- pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego, którego odległość wzrasta zgodnie z możliwościami uczniów,
- wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej miejscu i lekkim biegu, dwoma sposobami
- wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu,

4.Taniec

- wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych oraz proste sekwencje tych kroków,

5. Relaksacja i odprężenie

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

6. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

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

7. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę,
- wyjaśnia w sposób bardziej szczegółowy, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji,
- omawia bardziej szczegółowo, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej,
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo,
- 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.

Szczegółowe wymagania edukacyjne - klasa VII

Uczeń – odpowiednio do swoich możliwości, po niezbędnym dostosowaniu i w zakresie treści przewidzianych na daną klasę w programie nauczania – osiąga poniższe efekty.

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

• wykonuje co najmniej dwa wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, stosując asekurację i samoasekurację;
• wykonuje elementy treningu funkcjonalnego wzmacniającego gorset mięśniowy;
• omawia i wykonuje jeden wybrany rodzaj treningu wzmacniającego, np. trening obwodowy, tabatę lub trening HIIT, w zakresie dostosowanym do możliwości;
• wskazuje podstawowe możliwości wykorzystania technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
• wykonuje wybraną nowoczesną formę aktywności, np. pilates, zumbę albo nordic walking;
• z pomocą nauczyciela przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;
• ergonomicznie podnosi i przenosi przedmioty o różnej wielkości i ciężarze;
• omawia znaczenie ruchu na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego, psychicznego, regeneracji i samopoczucia.

2. Gry zespołowe i rekreacyjne

• doskonali i stosuje podstawowe elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;
• rozpoznaje i przyjmuje właściwą pozycję w ataku i obronie w poznanych grach;
• uczestniczy w co najmniej jednej dodatkowej grze zespołowej wybranej stosownie do zainteresowań uczniów i warunków szkoły;
• uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik oraz podejmuje proste zadania sędziego;
• rozróżnia system pucharowy i system „każdy z każdym” oraz z pomocą nauczyciela współplanuje proste rozgrywki.

3. Lekkoatletyka

• wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego;
• wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm i dynamikę biegu na różnych dystansach;
• wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu, poznając krok skrzyżny i pozycję wyrzutną;
• przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym;
• pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z prostymi elementami orientacji;
• wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.

4. Taniec

• współtworzy i wykonuje prosty układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego - indywidualnie, w parze albo zespole.

5. Relaksacja i odprężenie

• stosuje rozciąganie, ćwiczenia oddechowe i inne proste techniki wyciszające w celu regeneracji i wspierania dobrostanu psychicznego.

6. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

• wymienia wybrane testy sprawności fizycznej i wskazuje przykłady technologii służących do monitorowania ruchu;
• z pomocą nauczyciela korzysta z dostępnego urządzenia lub aplikacji do pomiaru aktywności albo sprawności;

• mierzy własną dzienną aktywność fizyczną i formułuje prosty wniosek na podstawie wyniku.

7. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach - dział fakultatywny

• jeżeli nauczyciel realizuje dział: poznaje przykładowe próby sprawnościowe stosowane w rekrutacji do służb mundurowych i wyjaśnia ich znaczenie;
• wymienia zawody wymagające wysokiej sprawności fizycznej;
• wykonuje wybrane próby w podstawowym i bezpiecznym zakresie, odpowiednim do własnych możliwości.

8. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

• omawia najczęstsze przyczyny urazów i wypadków podczas zajęć ruchowych oraz podstawowe sposoby zapobiegania im;
• stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w zadaniach wykonywanych indywidualnie i w parach;
• z pomocą nauczyciela planuje bezpieczną aktywność nad wodą, w górach lub na terenie zielonym, uwzględniając ochronę środowiska.

Szczegółowe wymagania edukacyjne - klasa VIII

Uczeń – odpowiednio do swoich możliwości, po niezbędnym dostosowaniu i w zakresie treści przewidzianych na daną klasę w programie nauczania – osiąga poniższe efekty.

1. **Ćwiczenia ogólnorozwojowe**

• wykonuje cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne w sposób kontrolowany i bezpieczny;

• wykonuje elementy treningu funkcjonalnego wzmacniającego gorset mięśniowy;

• omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego, np. HIIT, tabatę lub trening obwodowy, dostosowując intensywność do swoich możliwości;

• wykorzystuje nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej;

• wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności, np. pilates, zumbę albo nordic walking;

• samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;

• ergonomicznie podnosi i przenosi przedmioty o różnej wielkości i ciężarze;

• omawia znaczenie aktywności na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji, samopoczucia i profilaktyki zdrowotnej.

2. **Gry zespołowe i rekreacyjne**

• wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;

• przyjmuje prawidłową pozycję w ataku i obronie zgodnie z zasadami poznanych gier;

• uczestniczy łącznie w co najmniej dwóch dodatkowych grach zespołowych wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją środowiska i warunkami szkoły;

• uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia;

• samodzielnie planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego oraz systemu „każdy z każdym”.

3. **Lekkoatletyka**

• wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, dążąc do osiągnięcia maksymalnej prędkości odpowiedniej do swoich możliwości;

• wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm i dynamikę biegu na różnych dystansach;

• wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;

• prawidłowo przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym;

• wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji;

• wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.

4. **Taniec**

• samodzielnie opracowuje i wykonuje - indywidualnie, w parze lub zespole - dowolny układ tańca tradycyjnego albo nowoczesnego.

5. **Relksacja i odprężenie**

• świadomie stosuje rozciąganie, ćwiczenia oddechowe i inne techniki wyciszające w celu regeneracji, ograniczania napięcia i wspierania dobrostanu psychicznego.

6. **Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej**

• wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie do monitorowania aktywności i sprawności;

• korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych, np. aplikacji, opaski lub sporttestera, zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i ochrony prywatności;

• mierzy własną dzienną aktywność fizyczną, odczytuje dane i formułuje wnioski służące planowaniu dalszej aktywności.

7. **Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach - dział fakultatywny**

• jeżeli nauczyciel realizuje dział: omawia wybrane próby sprawnościowe stosowane podczas rekrutacji do służb mundurowych i wyjaśnia ich znaczenie;

• wymienia przykłady zawodów, w których jest wymagana wysoka sprawność fizyczna;

• wykonuje wybrane próby w podstawowym zakresie, z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.

8. **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

• omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom podczas zajęć ruchowych;
• stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach wymagających współpracy i odpowiedzialności za innych;

• samodzielnie planuje bezpieczną aktywność nad wodą, w górach lub na terenie zielonym, uwzględniając ochronę środowiska, oraz promuje odpowiedzialne zachowania wśród rówieśników.

Kompetencje społeczne w klasach 5-8

• rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;

• uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;

• okazuje szacunek przeciwnikowi, sędziemu i współuczestnikom gry przez przestrzeganie poznanych przepisów;

• współdziała w grupie i rozumie, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;

• skutecznie komunikuje się w grupie i buduje relacje podczas gier zespołowych oraz ćwiczeń w parach;

• pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;

• wyjaśnia i stosuje zasady kulturalnego kibicowania;

• wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;

• traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;

• nazywa i rozumie emocje związane z wygraną i przegraną oraz podejmuje próbę właściwego radzenia sobie z nimi;

• współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów oraz wykazując asertywność i empatię;

• motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;

• przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;

• rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy podczas rywalizacji i w sytuacjach pozasportowych;

• wzmacnia poczucie własnej wartości;

• buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

Możliwe doświadczenia edukacyjne w klasach 5-8

Podstawa programowa z 2025 r. wskazuje poniższe praktyczne formy realizacji. Nauczyciel dobiera je do warunków szkoły, potrzeb uczniów i programu nauczania.

• współorganizowanie wydarzenia lub projektu związanego z aktywnością fizyczną, np. minidnia sportu, turnieju, spotkania ze sportowcem albo kampanii promującej zdrowy styl życia;

• samodzielne przygotowanie i przeprowadzenie krótkiej rozgrzewki, zestawu ćwiczeń albo gry dla klasy lub grupy rówieśniczej;

• dokumentowanie własnej aktywności, analizowanie jej wpływu na zdrowie i samopoczucie oraz wyznaczanie celów rozwojowych;

• współorganizowanie działania promującego aktywność fizyczną w społeczności szkolnej lub lokalnej;

• aktywne uczestnictwo w wydarzeniu sportowym lub rekreacyjnym z zachowaniem zasad fair play.

V. Zasada oceniania

Doświadczenia edukacyjne nie są przedmiotem oceny testowej ani odrębnej formalnej klasyfikacji. Ocenie może podlegać wysiłek, współpraca, odpowiedzialność i zastosowanie umiejętności ujawnione podczas działania, zgodnie z zasadami oceniania przyjętymi w szkole.

Sposoby sprawdzania osiągnięć

• bieżąca obserwacja wysiłku, systematyczności, przygotowania, bezpieczeństwa, współpracy i stosowania zasad fair play;

• praktyczne zadania ruchowe w treningu funkcjonalnym, grach, lekkoatletyce, tańcu i relaksacji, dostosowane do możliwości ucznia;

• obserwacja ucznia w roli zawodnika, sędziego i organizatora, w tym samodzielne zaplanowanie rozgrywek systemem pucharowym lub „każdy z każdym”;

• samodzielne przeprowadzenie rozgrzewki, opracowanie układu tanecznego oraz demonstracja wybranej formy treningu;

• pomiar i analiza własnej dziennej aktywności lub sprawności z użyciem dostępnych technologii oraz sformułowanie wniosków;

• krótkie wypowiedzi ustne, zadania praktyczne, karty pracy lub quizy dotyczące treningu, bezpieczeństwa, regeneracji, technologii i organizacji aktywności;

• samoocena i ocena koleżeńska jako element informacji zwrotnej, bez publicznego porównywania sprawności uczniów.

Testy sprawnościowe nie są kryterium oceny

W okresie od lutego do kwietnia przeprowadza się: bieg wahadłowy 10 × 5 m, 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy Eurofit, podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) oraz skok w dal z miejsca. Wyniki służą wyłącznie diagnozie mocnych i słabych stron oraz planowaniu dalszego rozwoju. Nie mogą stanowić kryterium oceny z wychowania fizycznego.

Kryteria wymagań na poszczególne oceny

Kryteria stosuje się łącznie, w odniesieniu do treści przewidzianych na bieżący rok nauki i z uwzględnieniem indywidualnych możliwości ucznia. Pojedynczy nieudany sprawdzian, brak predyspozycji sportowych lub niższy wynik sprawnościowy nie rozstrzygają o ocenie klasyfikacyjnej.

Uczeń może otrzymać dodatkowo cząstkową ocenę celującą za udział w zawodach na szczeblu miejskim i wyższym oraz za udział w zajęciach sportowych szkolnych lub pozaszkolnych.

W przypadku posiadania przez ucznia opinii lub orzeczenia PPP nauczyciel zobowiązany

jest dostosować wymagania edukacyjne lub metody pracy do zaleceń poradni i możliwości ucznia.

Ocena klasyfikacyjna śródroczna i roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen uzyskanych przez ucznia. Głównym nośnikiem oceny z wychowania fizycznego jest jego aktywność, systematyczność i praca na lekcji.

Uczeń może poprawić ocenę klasyfikacyjną (zdając egzamin klasyfikacyjny) tylko o jeden stopień.

Przy nieklasyfikowaniu ucznia z wychowania fizycznego z powodu jego nieusprawiedliwionych nieobecności, uczeń może ubiegać się o egzamin klasyfikacyjny na ocenę dopuszczającą.

Ocena celująca (6)

• uczeń w pełni i samodzielnie opanował wymagania przewidziane na daną klasę, poprawnie wykonuje elementów treningu, gier, lekkoatletyki, tańca, relaksacji i monitorowania aktywności i twórczo wykorzystuje je w nowych sytuacjach;

• wykazuje bardzo duży i systematyczny wysiłek, odpowiedzialność oraz wyraźny indywidualny postęp;

• samodzielnie przygotowuje i prowadzi rozgrzewkę, rozgrywki lub zestaw ćwiczeń, trafnie uzasadnia swoje decyzje i wykorzystuje wiedzę do planowania aktywności;

• wzorowo stosuje zasady bezpieczeństwa i „czystej gry", wspiera innych, podejmuje role organizacyjne i aktywnie uczestniczy w działaniach na rzecz kultury fizycznej szkoły.

Ocena bardzo dobra (5)

• uczeń opanował wymagania przewidziane na daną klasę w bardzo dobrym stopniu i zwykle wykonuje zadania samodzielnie oraz poprawnie;

• jest systematycznie zaangażowany, przygotowany do zajęć i pracuje na miarę swoich możliwości, osiągając zauważalny postęp;

• trafnie stosuje wiedzę w praktyce, a drobne błędy potrafi poprawić po informacji zwrotnej;
• przestrzega zasad bezpieczeństwa i „czystej gry", odpowiedzialnie współpracuje i rzetelnie realizuje powierzone role.

Ocena dobra (4)

• uczeń opanował większość najważniejszych wymagań przewidzianych na daną klasę, choć w trudniejszych zadaniach potrzebuje wskazówek nauczyciela;

• na ogół aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach oraz podejmuje wysiłek odpowiedni do swoich możliwości;

• wykonuje podstawowe zadania z nielicznymi błędami, rozumie najważniejsze wiadomości i osiąga indywidualny postęp;

• zna i zwykle stosuje zasady bezpieczeństwa, współpracy i „czystej gry" oraz wywiązuje się z powierzonych zadań.

Ocena dostateczna (3)

• uczeń opanował podstawowe wymagania w stopniu pozwalającym uczestniczyć w typowych zadaniach, często z pomocą nauczyciela;

• jego zaangażowanie i systematyczność są nierówne, lecz podejmuje próby wykonania zadań;

• wykonuje proste elementy ruchowe z błędami, ma częściową wiedzę, a jego postęp jest niewielki lub nieregularny;

• zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i „czystej gry", ale nie zawsze stosuje je bez przypomnienia.

Ocena dopuszczająca (2)

• uczeń opanował jedynie część wymagań koniecznych i wykonuje najprostsze zadania głównie z pomocą lub po ponownym instruktażu;

• mimo trudności podejmuje minimalny wysiłek umożliwiający dalsze uczenie się, lecz pracuje niesystematycznie;

• ma znaczne braki w wiedzy i umiejętnościach oraz wymaga stałego przypominania zasad bezpieczeństwa, współpracy i „czystej gry";

• wywiązuje się tylko z części powierzonych zadań, także po zapewnieniu wsparcia i dostosowania.

VI. Dostosowanie wymagań oraz form i metod pracy do indywidualnych potrzeb uczniów na lekcji wychowania fizycznego

Zakres dostosowania wymagań edukacyjnych do indywidualnych potrzeb oraz możliwości psychologicznych ucznia:

1. Uczniowie o inteligencji niższej niż przeciętna – sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:
   - wielokrotne tłumaczenie i wyjaśnianie zasad i reguł gier sportowych,
   - zapewnienie większej ilości ćwiczeń, aby uczeń opanował daną sprawność (w razie potrzeby zwolnienie z wykonania ćwiczeń przerastających możliwości ruchowe ucznia),
   - podpowiadanie, częste podchodzenie do ucznia, ukierunkowywanie w działaniu,
   - w ocenianiu zwracanie większej uwagi na wysiłek włożony w wykonanie zadania, niż ostateczny efekt pracy.

2. Uczniowie słabowidzący - sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:
   - podawanie przyborów i przedmiotów do obejrzenia z bliska,
   - właściwe umiejscowienie dziecka w sali gimnastycznej, zapewniające właściwe oświetlenie i widoczność),
   - zwracanie uwagi na wydłużanie czasu na wykonanie określonych zadań,
   - częste zadawanie pytania - „co widzisz?" w celu sprawdzenia i uzupełnienia słownego trafności doznań wzrokowych.

3. Specyficzne trudności w uczeniu się (dysleksja, dysgrafia, dysortografia) - sposoby

dostosowania wymagań edukacyjnych:

- zawsze uwzględniać trudności ucznia,
- w miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie,
- dzielić dane zadanie na etapy i zachęcać do wykonywania małymi krokami
- nie zmuszać na siłę do wykonywania ćwiczeń sprawiających uczniowi trudność,
- dawać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielać instruktażu,
- nie krytykować, nie oceniać negatywnie wobec klasy,
- podczas oceniania brać przede wszystkim pod uwagę stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęci, wysiłek, przygotowanie do zajęć w materiały, niezbędne pomoce itp.,
- włączać do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szanse.

4. Uczeń z ADHD - sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:

- ukierunkowanie nadmiernej energii ruchowej,
- zwiększenie tolerancji na nietypowe zachowania podczas lekcji,
- aktywizowanie ucznia podczas zajęć - zapewnienie odpowiedniego (szybkiego) tempa pracy i zróżnicowanie zadań,
- wymagać od ucznia większej koncentracji,
- skupienie uwagi na danej czynności ze względów bezpieczeństwa,
- formułowanie jasnych i krótkich poleceń,
- odwracanie uwagi dziecka od własnej impulsywności poprzez dodatkowe zadania
- ustalenie realnych i możliwych do przestrzegania wymagań,
- sprawdzanie, czy uczeń rozumie przekazywane mu informacje,
- ustalenia dopuszczalnych form rozładowania napięcia, np. określony okrzyk, bieg, wyznaczoną trasą, skakanie po materacach, kopanie piłką lub rzuty do celu itp.,
- wzmacniania pozytywnego (chwalenia).

5. Uczniowie z zespołem Aspergera - sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:

- należy bazować na materiale odpowiadającym zainteresowaniom ucznia,
- powtarzać uczniowi indywidualnie polecenia kierowane do całej klasy,
- unikać zadawania niejasnych pytań, takich jak „Dlaczego to zrobiłeś?”,
- często oceniać ucznia za prace na lekcji,
- prowadzić precyzyjny pokaz

6. Praca z uczniem zdolnym na lekcjach wychowania fizycznego

- formułowanie zadań w taki sposób, aby miały optymalny poziom trudności i motywowały ucznia dzięki odpowiednio wprowadzonej ocenie,
- stosowanie odpowiednich metod, dzięki którym opanowanie konkretnych umiejętności nastąpi w najkrótszym czasie tj.:

- metoda syntetyczna (całościowa) - nauczanie ćwiczenia w całości bez naruszania zasadniczego schematu ruchu. Pokazanie ruchu w całości bez dzielenia go na elementy składowe,
- metoda stawiania dodatkowych zadań,
- metoda treningowa (realizowana na zajęciach SKS) – dostosowana do rozwoju dzieci i młodzieży oraz ich indywidualnego zaawansowania w treningu sportowym, zgodnie z wytycznymi teorii sportu i metodyki WF,

- metoda kreatywna (twórcza) np. problemowa,
- metoda kierowania samowychowaniem – przybliżanie wychowankowi celów i ideałów pracy nad sobą, stymulowanie wychowanka do realizacji określonego programu pracy nad sobą, przyswajanie przez wychowanka odpowiednich technik pracy nad sobą, poznawanie różnych sposobów wpływania na własny rozwój przez stawianie sobie określonych celów, ukazywanie wychowankowi różnych technik regularnej samokontroli i samooceny; wdrażanie wychowanka do świadomego ćwiczenia się, opanowania pożądanych dyspozycji.

XI. Kontrakt z uczniem

1. Uczeń ma obowiązek poznać zasady bhp na lekcji wychowania fizycznego i przestrzegać je.
2. Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wychowania fizycznego strój sportowy i obuwie sportowe, dostosowane tylko do ćwiczeń na sali gimnastycznej i boisku zewnętrznym. Przez strój sportowy rozumie się: obuwie zmienne, koszulkę i spodenki. W czasie niesprzyjających warunków atmosferycznych obowiązuje dres, czapka, bluza itp. Na lekcji wychowania fizycznego uczeń zobowiązany jest do ćwiczenia bez biżuterii. Włosy nie mogą przeszkadzać uczniom w lekcji, dlatego zawsze są związane lub spięte.
3. Wstęp na salę gimnastyczną tylko w obuwiu sportowym.
4. W czasie lekcji w sali gimnastycznej mogą przebywać jedynie uczniowie, którzy mają w tym czasie lekcje wychowania fizycznego lub zajęcia sportowe.
5. Z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji. Zwolnienia krótkotrwałe muszą być przedstawione na lekcji w dniu, którego dotyczą.
6. Uczeń bezwzględnie stosuje się do poleceń nauczyciela.
7. Za rzeczy wartościowe pozostawione przez ćwiczących w szatni i miejscu zajęć, szkoła oraz prowadzący zajęcia nie odpowiadają.
8. Uczeń nie może podczas lekcji wychowania fizycznego korzystać z telefonów komórkowych.
9. Nie mają prawa przebywać na sali gimnastycznej w czasie przerwy.
10. Wychodzenie ucznia z lekcji możliwe jest jedynie za zgodą nauczyciela.
11. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy, jak i o ład i porządek w szatniach.

Opracowali: nauczyciele wychowania fizycznego
w Szkole Podstawowej nr 36 w Poznaniu