

WYMAGANIA EDUKACYJNE - WYCHOWANIE FIZYCZNE

SZOŁA PODSTAWOWA NR 28 IM. WINCENTEGO JANASA

W RUDZIE ŚLĄSKIEJ

Rok szkolny 2025/2026

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Wspomaga efektywność procesu uczenia się. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów. Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całonocnej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną. Przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia.

Uczeń na każdym etapie rozpoznaje, planuje i ocenia własny rozwój fizyczny, prowadzi podstawowy monitoring aktywności fizycznej z wykorzystaniem tradycyjnych lub cyfrowych narzędzi – np. aplikacji mobilnych lub zegarków sportowych. Informowany jest również o zasadach bezpiecznego korzystania z takich narzędzi

Uczeń stosuje zasady samooceny i refleksji nad własnym rozwojem fizycznym. Potrafi dobrać formy aktywności do swoich potrzeb zdrowotnych, kondycyjnych i emocjonalnych. Uczeń uwzględnia aspekty zrównoważonego rozwoju – np. aktywność na świeżym powietrzu, korzystanie z naturalnego otoczenia w sposób bezpieczny dla środowiska.

Uczniowie klas VII i VIII mogą realizować fakultatywny dział: „Ćwiczenia przygotowujące do służb mundurowych” – obejmujący elementy sprawności specjalnej, współpracy w zespole i reagowania w sytuacjach trudnych lub terenowych (zgodnie z nową podstawą z 2025 r.).

W ramach lekcji WF rozwijane są kompetencje kluczowe: samodyscyplina, samoocena, współpraca w grupie oraz umiejętność wykorzystania aktywności fizycznej do redukcji stresu i dbania o zdrowie psychiczne.

ELEMENTY REALIZOWANE PODCZAS LEKCJI WF W KLASIE IV:

LEKKOATLETYKA

1. wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych;
2. wykonuje bieg ze startu wysokiego i niskiego na dystansie 60 metrów;
3. wykonuje marszobieg terenowy z pokonywaniem naturalnych przeszkód;
4. wykonuje bieg ciągły trwający minimum 3 minuty;
5. wykonuje rzut z miejsca i z rozbiegu jednorącz piłeczką palantową lub tenisową;
6. wykonuje skok z miejsca obunóż;
7. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu techniką naturalną;
8. wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia ze strefy.
9. *uczestniczy w obowiązkowych testach sprawności fizycznej, analizuje ich wyniki wspólnie z nauczycielem w celu planowania indywidualnego rozwoju*

MINIGRY ZESPOŁOWE

Minikoszykówka

1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką;
2. wykonuje kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu, w marszu i w biegu;
3. wykonuje kozłowanie po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku ruchu, slalomem ręką dalszą od przeciwnika;
4. wykonuje podania i chwyt piłki w parach oburącz w miejscu, w biegu;
5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca z różnych pozycji;
6. wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu;
7. wykonuje rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i na dwa tempa;
8. wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości;
9. stosuje poznane umiejętności techniczne w minikoszykówce i w grach uproszczonych.

Minipiłka ręczna

1. porusza się po boisku bez piłki i z piłką;

2. wykonuje podania jednorącz oraz chwyt w miejscu i w biegu;
3. wykonuje kołowanie jednorącz w miejscu, po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu i tempa biegu;
4. wykonuje strzały do bramki z miejsca z różnych pozycji;
5. wykonuje strzały do bramki po kozłowaniu i wykonuje rzut karny;
6. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipiłce ręcznej i w grach uproszczonych;

Minipółka siatkowa

1. przyjmuje niską i wysoką postawę siatkarską;
2. porusza się różnymi sposobami po boisku;
3. wykonuje koszyczkę siatkarską;
4. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym;
5. wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym z partnerem;
6. wykonuje zagrywkę oburącz górną ze zmniejszonej odległości;
7. stosuje poznane umiejętności techniczne w minipółce siatkowej i w grach uproszczonych;

Minipółka nożna

1. porusza się po boisku z piłką i bez piłki;
2. wykonuje prowadzenie piłki po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku biegu, slalomem;
3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu;
4. wykonuje strzał do bramki z miejsca i w biegu;
5. stosuje poznane elementy techniczne w minipółce nożnej i w grach uproszczonych.

GIMNASTYKA

1. wykonuje ćwiczenia uczące przewrotu w przód i w tył przetoczenia, leżenia przewrotne i przerzutne, kołyski;
2. wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;
3. wykonuje przewrót w tył do rozkroku i półszpagatu;
4. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył;
5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: wagę przodem, skłon w siadzie prostym, leżenie przerzutne i przewrotne, półszpagat;

6. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową.

GRY REKREACYJNE

Badminton

1. porusza się po boisku w ataku i w obronie;
2. wykonuje chwyt forhendowy rakiety;
3. wykonuje uderzenia pojedyncze w parach;
4. wykonuje odbicie w parach po dobiegnięciu do lotki we wszystkich kierunkach;
5. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej badminton;
6. wykorzystuje elementy współpracy, komunikacji i zasad fair play w grach i zabawach ruchowych

Tenis stołowy

1. wykonuje podbicia piłeczki pionowo w górę;
2. wykonuje podbijania piłeczki w różnych pozycjach w marszu, w truchcie i w biegu;
3. wykonuje proste uderzenie piłeczki;
4. porusza się przy stole różnymi technikami kroków – do przodu, do tyłu, w bok i po przekątnej;
5. wykonuje uderzenie piłeczki forhendem;
6. wykonuje uderzenie piłeczki bekhendem;
7. wykonuje uderzenie piłeczki po prostej i po przekątnej;
8. stosuje poznane elementy techniczne w grze tenis stołowy;

TANIEC

1. wykonuje podstawowe kroki taneczne do wybranego tańca (integracyjny, regionalny, nowoczesny, towarzyski);
2. łączy kroki taneczne w prosty układ taneczny;
3. wykonuje dowolny układ taneczny wg inwencji nauczyciela;
4. wykonuje dowolny układ taneczny w parach lub w zespole.
5. zna zasady bezpieczeństwa i ochrony środowiska podczas aktywności fizycznej w sali i w terenie

ELEMENTY REALIZOWANE PODCZAS LEKCJI WF W KLASIE V:

LEKKOATLETYKA

1. wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie;
2. wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie;
3. wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych;
4. wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego – bieg na 60 metrów, bieg na 600/1000 metrów, skok w dal lub wzwyż oraz rzut piłeczką palantową;
5. wykonuje próby wchodzące w skład lekkoatletycznych igrzysk dzieci – pchnięcie kulą, bieg na dystansie 300 metrów, sztafetę 4x100, sztafetę szwedzką;
6. prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej;
7. organizuje klasowe zawody lekkatletyczne, z pomocą nauczyciela.

MINIGRY ZESPOŁOWE

Minikoszykówka

1. wykonuje podania piłki oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach;
2. wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne;
3. wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu;
4. wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika;
5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera;
6. wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3...;
7. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza;
8. wykonuje obronę „każdy swego”;
9. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minikoszykówkę;
10. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;

Minipiłka ręczna

1. wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki;
2. wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku;

3. wykonuje rzut karny do bramki;
4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;
5. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz strefą;
7. wykonuje elementy techniki gry bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;

Minipiłka siatkowa

1. przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku;
2. wykonuje odbicia piłką oburącz górną i dolną w różnych ustawieniach;
3. wykonuje odbicia piłką oburącz górną w wyskoku;
4. wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce;
5. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów;
6. wykonuje atak piłki po prostej;
7. wykonuje rozegranie piłki „na trzy”;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę siatkową;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;

Minipiłka nożna

1. wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy;
2. wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu;
3. wykonuje podanie piłki do partnera;
4. wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera;
5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu;
6. wykonuje elementy techniczne gry bramkarza;
7. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę nożną;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w minipiłkę nożną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.

GIMNASTYKA

1. wykonuje przewrót w przód z marszu;
2. wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu i przysiadu;
3. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela;
4. wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce;
5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją;
6. wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę;
7. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laską gimnastyczną lub z innym, wybranym przyborem;
8. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru;
9. wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni;
10. wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją;
11. wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją;
12. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody w gimnastyce.

GRY REKREACYJNE

Badminton

1. wykonuje chwyt forhendowy i bekhendowy rakiетки;
2. wykonuje serw forhendowy i bekhendowy długi i krótki;
3. wykonuje odbiór serwu;
4. wykonuje smecz i skrót przy siatce;
5. stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i w grach podwójnych;
6. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej w badminton;

Tenis stołowy

1. porusza się z rakiетką przy polu gry: zwiększa i zmniejsza odległość pomiędzy zawodnikiem a stołem, gra ze zmianą tempa i kierunku ataku;
2. wykonuje atak i przyjęcie piłeczki tenisowej w miejscu

3. wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki;
4. stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie);
5. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenis stołowy;

TANIEC

1. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela;
2. prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki;
3. łączy kroki taneczne z elementami gimnastycznymi;
4. wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik);
5. odwzorowuje wybrany układ taneczny z wykorzystaniem informacji z różnych źródeł za pomocą komputera i podstawowych urządzeń cyfrowych.
6. włączenie elementów dziedzictwa kulturowego i regionalnego w układy taneczne oraz poznawanie tańców z różnych kultur jako formy edukacji międzykulturowej

ELEMENTY REALIZOWANE PODCZAS LEKCJI WF W KLASIE VI:

LEKKOATLETYKA

1. posługuje się mapą w biegu na orientację;
2. wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie;
3. wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie;
4. wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem;
5. wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną;
6. wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład ligi lekkoatletycznej;
7. wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe;
8. dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej;
9. prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.

GRY ZESPOŁOWE

Koszykówka

1. wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry;
2. wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej;
3. wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku;
4. wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach,
5. wykonuje atak szybki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie;
7. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę;
8. sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy;
9. prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki;

Piłka ręczna

1. wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki;
2. wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku;
3. wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała;
4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię. rzutem do bramki;
5. wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą;
7. podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę ręczną;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej;

Piłka siatkowa

1. stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne;
2. wykonuje zbiecie piłki po prostej i po skosie;
3. wykonuje atak przez plasowanie piłki;
4. wykonuje kiwnięcie;
5. wykonuje odbicia piłki oburącz górą i dołem w wyskoku;
6. wykonuje blok pojedynczy;

7. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów;
8. wykona rozegranie piłki na „trzy”;
9. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę siatkową;
10. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
11. prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki;

Piłka nożna

1. prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy;
2. prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika;
3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu;
4. wykonuje podanie i strzał z powietrza;
5. wykonuje podanie i strzał głową;
6. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę nożną;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej.

GIMNASTYKA

1. wykonuje stanie na rękach i na głowie z asekuracją;
2. wykonuje przerzut bokiem na dowolną stronę;
3. wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych;
4. wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji ucznia;
5. wykonuje układ równoważny na ławeczce;
6. wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową;
7. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne;
8. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lub dwójkowy;
9. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną.

GRY REKREACYJNE

1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych: badminton, tenis stołowy, stosując elementy techniczne i taktyczne;
2. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne;

3. proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy;
4. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe.

TANIEC

1. wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumbi, stepu;
2. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole;
3. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki;
4. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych.

ELEMENTY REALIZOWANE PODCZAS LEKCJI WF W KLASIE VII i VIII:

LEKKOATLETYKA

1. posługuje się mapą w biegu na orientację;
2. wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie;
3. wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie;
4. wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem;
5. wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną;
6. wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład ligi lekkoatletycznej;
7. wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe;
8. dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej;
9. prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.

GRY ZESPOŁOWE

Koszykówka

1. wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry;
2. wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej;

3. wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku;
4. wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach,
5. wykonuje atak szybki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie;
7. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę;
8. sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy;
9. prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki;

Piłka ręczna

1. wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki;
2. wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku;
3. wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała;
4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;
5. wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą;
7. podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę ręczną;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej;

Piłka siatkowa

1. stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne;
2. wykonuje zbiórkę piłki po prostej i po skosie;
3. wykonuje atak przez plasowanie piłki;
4. wykonuje kiwnięcie;
5. wykonuje odbicia piłki oburącz góra i dołem w wyskoku;
6. wykonuje blok pojedynczy;
7. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów;
8. wykona rozegranie piłki na „trzy”;
9. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę siatkową;
10. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
11. prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki;

Piłka nożna

1. prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy;
2. prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika;
3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu;
4. wykonuje podanie i strzał z powietrza;
5. wykonuje podanie i strzał głową;
6. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę nożną;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej.

GIMNASTYKA

1. wykonuje stanie na rękach i na głowie z asekuracją;
2. wykonuje przerzut bokiem na dowolną stronę;
3. wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych;
4. wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji ucznia;
5. wykonuje układ równoważny na ławeczce;
6. wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową;
7. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne;
8. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lub dwójkowy;
9. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną.

GRY REKREACYJNE

1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych: badminton, tenis stołowy, stosując elementy techniczne i taktyczne;
2. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne;
3. proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy;
4. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe.

TANIEC

1. wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumbi, stepu;
2. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole;
3. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki;
4. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych.
5. łączenie elementów dziedzictwa kulturowego i regionalnego w układy taneczne oraz poznawanie tańców z różnych kultur jako formy edukacji międzykulturowej

OCENIANIE

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wykonanie określonych zadań wynikających ze specyfiki tych zajęć. Zgodnie z nową podstawą programową z 2025 r. ocenianie w wychowaniu fizycznym koncentruje się na wysiłku, postępie i zaangażowaniu ucznia, a nie wyłącznie na wyniku sprawnościowym. Uwzględnia się również dobrostan psychofizyczny ucznia oraz jego indywidualne możliwości.

Ocenie podlegają:

- sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków,
- przygotowanie się do zajęć, właściwy ubiór, dostosowany do wymogów lekcji wychowania fizycznego,
- postawa, aktywność i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego (w tym m.in. przestrzeganie zasady fair play, przestrzeganie regulaminu sali gimnastycznej i korzystania ze sprzętu sportowego, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń),
- stosunek do partnera i przeciwnika,
- stosunek do własnego ciała,

- aktywność fizyczna,
- stopień opanowania wymagań programowych, osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadań i poziom zdobytej wiedzy,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

ZASADY OCENIANIA

1. Zgodnie z nową podstawą programową z 2025 r. ocenianie w wychowaniu fizycznym koncentruje się na wysiłku, postępie i zaangażowaniu ucznia, a nie wyłącznie na wyniku sprawnościowym. Uwzględnia się również dobrostan psychofizyczny ucznia oraz jego indywidualne możliwości.
2. Na początku roku szkolnego nauczyciele wychowania fizycznego informują uczniów o ogólnych wymaganiach edukacyjnych i kryteriach oceniania z wychowania fizycznego, co potwierdzają wpisem w dzienniku lekcyjnym.
3. Podstawą oceny ucznia jest systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy.
4. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen częściowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
5. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen częściowych.
6. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
7. Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (opiekunów prawnych).
8. Oceny bieżące (częstkowe) oraz semestralne i roczne wyrażone są w stopniach wg następującej skali ocen: celujący 6, bardzo dobry 5, dobry 4, dostateczny 3, dopuszczający 2, niedostateczny 1.

9. Oceny bieżące odpowiadają ocenie dydaktycznej i uwzględniają wiadomości i umiejętności ucznia określone materiałem nauczania z wychowania fizycznego. Natomiast oceny semestralne i końcowe odpowiadają ocenie społeczno – wychowawczej i obejmują również ocenę aktywności ucznia, systematyczności pracy i wkładu pracy ucznia na lekcjach wychowania fizycznego.
10. Minimalną ilość ocen cząstkowych w semestrze określa się na 5.
11. Sprawność motoryczną ucznia ocenia się wg testów sprawności fizycznej.
12. Testy sprawnościowe są obowiązkowe dla wszystkich uczniów szkoły podstawowej, w tym klas I–III; ich wyniki służą diagnozie i planowaniu rozwoju fizycznego uczniów, a nie selekcji czy rankingom
13. Wiadomości oceniane będą poprzez zadawanie pytań, dyskusje tematyczne związane z edukacją zdrowotną, znajomością techniki i przepisów gier zespołowych i rekreacyjnych. Uczniowie powinni wykazać się wiadomościami z zakresu kultury fizycznej, olimpiad, przepisów dyscyplin sportowych, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia.
14. Ocena ze sprawności fizycznej będzie przede wszystkim wynikać z postępów ucznia, a nie z poziomu, jaki aktualnie reprezentuje.
15. Nie wystawia się oceny niedostatecznej za próby sprawności fizycznej z wyjątkiem sytuacji, w której uczeń nie podejmuje się wykonania próby lub rezygnuje z niej w trakcie i nie ma to związku z jego złym samopoczuciem psychofizycznym lub urazem.
16. W sytuacjach wyjątkowych (przewlekła choroba, leczenie szpitalne, wypadek, przejście z innej szkoły itp.) uczeń otrzymuje ocenę semestralną i roczną z mniejszej liczby ocen cząstkowych.
17. Jeżeli z przyczyn losowych (np. zwolnienie lekarskie) uczeń nie może podejść do sprawdzianu, jest zobowiązany do zaliczenia sprawdzianu w terminie ustalonym z nauczycielem prowadzącym.
18. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym uczniów do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.

19. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym z programu nauczania.
20. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte i obecne choroby, urazy).
21. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych oraz stały postęp ucznia w usprawnianiu.
22. W ocenianiu uwzględnia się także zaangażowanie ucznia w działania prozdrowotne i proekologiczne (np. korzystanie z aktywnych form transportu, udział w akcjach sportowych promujących zdrowie i planetę).
23. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
24. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji.
25. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.).
26. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.).
27. Do realizacji treści wychowania fizycznego, należy włączać uczniów czasowo bądź trwale zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy

w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.

28. Proponowany system oceniania daje możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych nawet tym uczniom, 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 w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń, a nie osiąganie konkretnych wyników sportowych.
29. W sytuacjach spornych nie uregulowanych poprzez przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego oraz wewnątrzszkolny system oceniania, obowiązują decyzje, które podejmują zainteresowane strony po uzgodnieniu z Dyrekcją Szkoły.

WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe.
- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.
- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą. Posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie.
- Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.

- Odnajduje i wykorzystuje nowoczesne technologie do rejestrowania i refleksji nad własną aktywnością fizyczną.
- Potrafi z zaangażowaniem współpracować w zróżnicowanym zespole pod względem zdrowotnym, fizycznym.
- Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.
- Świadomie stosuje zasady bezpieczeństwa i pierwszej pomocy podczas aktywności fizycznych.
- Wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
- Reprezentuje szkołę w Finale Wojewódzkim lub wielokrotnie w zawodach niższego szczebla.

Ocenę **bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- Jest aktywny na lekcji.
- Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.
- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
- Współpracowacuje w zróżnicowanym zespole pod względem zdrowotnym, fizycznym.
- Świadomie stosuje zasady bezpieczeństwa i pierwszej pomocy podczas aktywności fizycznych.
- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.

- Wykorzystuje nowoczesne technologie do rejestrowania i refleksji nad własną aktywnością fizyczną
- Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy.
- Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- Jest aktywny na lekcji.
- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową.
- Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
- Uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości.
- Z pomocą wykorzystuje nowoczesne technologie do rejestrowania i refleksji nad własną aktywnością fizyczną
- Mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.
- Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).
- Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.
- Nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną.
- Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.

- Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne.
- Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

- Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego.
- Często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).
- Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.
- Słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną).
- Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
- Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych.
- Posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego. Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:
- Bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.
- Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.
- Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
- Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności.
- Posiada niedostateczną wiedzę w zakresie nauczanego przedmiotu.