

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA
z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

dla II etapu edukacji

**Program nauczania wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej
dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych Krzysztof Warchol.**
Numer dopuszczenia: 59/SP36/01.09.2025

**Zintegrowany dokument uwzględniający reformę podstawy programowej MEN
(Kompas Jutra)**

Status prawny: Obowiązuje od 1 września 2026 r.

Przeznaczenie: Klasy IV–VIII Szkoły Podstawowej

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i prozdrowotne.

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 oraz wykształcenie nawyków dbania o zdrowie i własne ciało.** 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.

Założenia podstawy programowej oparte są na koncepcji sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

PODSTAWA PROGRAMOWA PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLAS IV – VIII

Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności ogólnej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacja.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

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.

4. Turystyka i rekreacja

Zajęcia wychowania fizycznego domyślnie realizowane są na świeżym powietrzu przez cały rok szkolny (boiska szkolne, parki, tereny zielone).

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności:

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe.
- Gry zespołowe i rekreacyjne.
- Lekkoatletyka.
- Taniec.
- Relaksacja i odprężenie.
- Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej.
- Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach – w przypadku klas VII i VIII.
- Bezpieczeństwo w aktywności
- Kompetencje społeczne.

Przedmiotowy system oceniania 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. Głównym kryterium oceny nie są rekordy sportowe, lecz **indywidualny wysiłek, systematyczność oraz postępy** ucznia.

KRYTERIA OCENY UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

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.

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

Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią Wewnętrzny Szkolnego Systemu Oceniania.

Szczegółowe kryteria oceniania są zgodne z nową podstawą programową z wychowania fizycznego.

1. Na początku każdego roku szkolnego (semestru) nauczyciele wychowania fizycznego informują uczniów o ogólnych wymaganiach edukacyjnych i kryteriach oceniania z wychowania fizycznego.
 2. Podstawą oceny ucznia jest systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy.
 3. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen częściowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego. Ocena semestralna lub roczna jest średnią arytmetyczną ocen częściowych.
 4. 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.
 5. Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (opiekunów prawnych).
 6. Oceny bieżące (częstkowe) oraz semestralne i roczne wyrażone są w stopniach wg następującej skali ocen:
 - 1 – niedostateczny
 - 2 – dopuszczający
 - 3 – dostateczny
 - 4 – dobry
 - 5 – bardzo dobry
 - 6 – celujący
- ŚREDNIE ARYTMETYCZNE:
- Do 1,60 – niedostateczny
1,61 – 2,50 – dopuszczający
2,51 – 3,50 – dostateczny
3,51 – 4,50 – dobry
4,51 – 5,40 – bardzo dobry
5,41 – 6,00 – celujący
7. 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.
 8. Minimalną ilość ocen częściowych w semestrze określa się na 8.
 9. Sprawność motoryczną ucznia ocenia się wg testów sprawności fizycznej.
 10. Umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno-ocenających, pozwalających na ustalenie poziomu opanowania tych umiejętności.
 11. Wiadomości oceniane będą poprzez zadawanie pytań, dyskusje tematyczne związane z bezpieczeństwem i zdrowiem, 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.

12. Ocena ze sprawności fizycznej będzie przede wszystkim wynikać z postępów ucznia, a nie z poziomu, jaki aktualnie reprezentuje /chyba że uczeń osiąga bardzo dobre wyniki/.
13. 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.
14. W sytuacjach wyjątkowych (przewlekła choroba, leczenie szpitalne, wypadek, przejście z innej szkoły itp.) uczeń otrzymuje ocenę końcowosemestralną i końcoworoczną z mniejszej liczby ocen cząstkowych.
15. Jeżeli z przyczyn losowych (np. zwolnienie lekarskie) uczeń nie może podejść do sprawdzianu, jest zobowiązany do zaliczenia sprawdzianu w ciągu **dwóch tygodni** w terminie ustalonym z nauczycielem.
16. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym uczniów do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
17. 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.
18. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte i obecne choroby, urazy).
19. 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.
20. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
21. 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.).
22. 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.).
23. 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.
24. 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.

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 się szczególnym zaangażowaniem w swej pracy i twórczą postawą, potrafi współorganizować imprezę sportowo – rekreacyjną.
- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (np. pobyt 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.
- Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia,
- Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.
- Wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
- Reprezentuje szkołę w zawodach i konkursach sportowych.

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 (np. pobyt 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).
- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.
- Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia.
- Chętnie uczestniczy w szkolnych zawodach sportowych i zajęciach dodatkowych.
- 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 (np. pobyt 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.

- 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.

DODATKOWE WYMAGANIA NA OCENĘ ŚRÓDROCZNĄ LUB ROCZNĄ

Wychodząc naprzeciw zapisom nowej podstawy programowej wychowania fizycznego wśród dodatkowych kryteriów, które można uwzględnić przy podniesieniu uczniowi oceny śródrocznej lub rocznej półrocza, są:

- a) współorganizacja szkolnego lub międzyszkolnego wydarzenia sportowego np. dzień sportu, tydzień zdrowia, turnieje i rozgrywki w sportach zespołowych i indywidualnych,
- b) prowadzenie przynajmniej jeden raz w półroczu rozgrzewki oraz przygotowanie konspektu takiej rozgrzewki,
- c) dokumentowanie swojej aktywności fizycznej za pomocą aplikacji internetowych lub dzienniczka treningowego,
- d) podejmowanie działań promujących aktywność fizyczną w środowisku szkolnym lub lokalnym,

e) udział w masowych imprezach sportowo-rekreacyjnych o charakterze lokalnym lub ogólnopolskim, np. biegi uliczne, rajdy rowerowe, aktywne formy turystyki pieszej itp.

Warunki i sposób informowania o ocenach

O uzyskaniu poszczególnych ocen uczniowie informowani są na bieżąco na lekcji, natomiast rodzice będą informowani przez wpis do dziennika elektronicznego bezpośrednio po otrzymaniu oceny.

Uczniowi wskazuje się:

- dobre elementy w pracy,
- pokazuje to, co wymaga poprawy, nad czym uczeń musi jeszcze popracować,
- daje wskazówki, jak należy to poprawić,
- daje wskazówki, w jakim kierunku uczeń powinien pracować dalej.

Ocenianie śródroczne

Na miesiąc przed konferencją klasyfikacyjną uczeń jest informowany o proponowanej ocenie śródrocznej z przedmiotu. Ocenę wystawia się na podstawie uzyskanej przez ucznia w pierwszym semestrze średniej arytmetycznej biorąc pod uwagę przede wszystkim **indywidualny wysiłek, zaangażowanie, systematyczność oraz postęp** ucznia.

Ocenianie roczne

Na miesiąc przed konferencją klasyfikacyjną uczeń jest informowany o proponowanej ocenie rocznej z przedmiotu. Ocenę wystawia się na podstawie uzyskanej przez ucznia rocznej średniej arytmetycznej biorąc pod uwagę przede wszystkim **indywidualny wysiłek, zaangażowanie, systematyczność oraz postęp** ucznia.

Dodatkowe testy sprawnościowe

„Badanie kompetencji ruchowych młodzieży szkolnej” Zgodnie z art. 28 ust. 2a i 2c ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe nauczyciel wychowania fizycznego w ramach obowiązkowego wymiaru zajęć wychowania fizycznego dla uczniów m.in. klas IV–VIII szkoły podstawowej będzie przeprowadzał raz w ciągu roku szkolnego w każdej klasie testy sprawnościowe, które obejmują:

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca –służący pomiarowi skoczności i siły.

Testy będą przeprowadzane raz w ciągu roku szkolnego – w okresie od marca do kwietnia. Wyniki przeprowadzanych testów sprawnościowych nie będą miały wpływu na ocenę ucznia z przedmiotu wychowanie fizyczne. Wyniki testów, datę ich przeprowadzenia oraz masę ciała i wiek ucznia szkoła będzie wprowadzała do ewidencji „Sportowe Talenty”, o której mowa w art. 36a ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie, prowadzonej przez ministra właściwego do spraw kultury fizycznej.

OBOWIĄZKI UCZNIA

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 do ćwiczeń na sali gimnastycznej (koszulka z rękawkami, spodenki do połowy uda lub dres oraz buty z jasną podeszwą). W związku z pracą w terenie, uczeń ma obowiązek posiadać strój sportowy dostosowany do aktualnych warunków pogodowych (np. dres, bluza, kurtka przeciwwiatrowa) oraz stabilne obuwie sportowe przeznaczone do biegów w terenie.
3. Uczeń ma obowiązek zdejmować kolczyki, naszyjniki, łańcuszki, zegarki itp. zagrażające bezpieczeństwu swojemu i innych.
4. Osoby noszące długie włosy, na czas lekcji powinny je związywać, spinać, w taki sposób aby włosy nie ograniczały pola widzenia, oraz nie powodowały dekoncentracji w trakcie ćwiczeń.
5. Wstęp na salę gimnastyczną tylko w obuwiu sportowym.
6. W czasie lekcji w sali gimnastycznej mogą przebywać jedynie uczniowie, którzy mają w tym czasie lekcje wychowania fizycznego lub zajęcia sportowe.
7. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji.
8. Zwolnienia krótkotrwale muszą być przedstawione na lekcji w dniu, którego dotyczą.
9. Uczeń ma obowiązek zaliczania poszczególnych elementów obejmujących program nauczania. Na uzupełnienie lub poprawę danego elementu uczeń ma dwa tygodnie. Jeżeli uczeń przebywał na dłuższym zwolnieniu lekarskim, termin sprawdzianu ustala z nauczycielem. W wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną.
10. Uczniowie niećwiczący pomagają nauczycielowi w organizacji lekcji.
11. Uczniowie nie mają prawa przebywać na sali gimnastycznej w czasie przerwy bez opieki nauczyciela.
12. Wychodzenie ucznia z lekcji możliwe jest jedynie za zgodą nauczyciela.
13. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy, jak i o ład i porządek w szatniach.

Treści nauczania (obszary)

1. **Ćwiczenia ogólnorozwojowe i korekcyjne:** postawa ciała, stabilizacja, gibkość.
2. **Gry zespołowe:** piłka nożna, siatkówka, koszykówka, piłka ręczna; gry rekreacyjne.
3. **Lekkoatletyka:** biegi (krótkie/średnie/długie, płotki, sztafety), skoki, rzuty/pchnięcia.
4. **Gimnastyka/akrobatyka:** przewroty, równowaga, elementy układów; samoasekuracja.
5. **Tanec i ekspresja ruchowa:** tańce narodowe/nowoczesne, rytm, improwizacja.
6. **Turystyka i rekreacja:** gry terenowe, marszobieg, orientacja, aktywność na świeżym powietrzu.
7. **Wellbeing i relaksacja:** oddech, stretching, mobilność, podstawy jogi/mindfulness.
8. **Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc:** BHP, asekuracja, reakcja w urazach, terenie/na wodzie.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE

Klasa IV

- BHP, integracja; ćwiczenia ogólnorozwojowe; mini-gry; biegi krótkie.
- LA: sprint, skok w dal, rzut piłeczką; koszykówka/siatkówka podstawy; taniec.
- piłka ręczna – chwyt/podania; gimnastyka; relaksacja i stretching.
- gry terenowe, proste sztafety, orientacja; fair play.
- LA – próby sprawności; turnieje klasowe; dzień sportu; testy i podsumowanie.

Treści kształcenia	Szczegółowe zagadnienia	Odniesienie do podstawy programowej
Ćwiczenia ogólnorozwojowe i sprawnościowe	- Ćwiczenia gibkościowe, równoważne i siłowe- Skoki przez skakankę- Tory przeszkód Obowiązkowe próby sprawnościowe	PP WF 2026 – pkt 1.1, 1.2 (kształtowanie sprawności i koordynacji)
Gry i zabawy ruchowe	- Mini gry zespołowe (2x2, 3x3)- Zabawy integracyjne z elementami rywalizacji	PP WF 2026 – pkt 2.1, 2.2 (współpraca, zasady fair play)
Lekkoatletyka	- Biegi krótkie i średnie- Skok w dal z miejsca- Rzut piłeczką palantową	PP WF 2026 – pkt 1.3, 1.4 (wytrzymałość, technika biegów i rzutów)
Taniec i rytmika	- Proste układy rytmiczne- Ćwiczenia przy muzyce- Improwizacja ruchowa; Belgijka	PP WF 2026 – pkt 3.1 (ekspresja ruchowa i rytm)
Bezpieczeństwo i zdrowie	- Zasady rozgrzewki i odpoczynku- Wpływ aktywności na zdrowie- Bezpieczeństwo na sali i boisku	PP WF 2026 – pkt 4.1, 4.2 (świadomość zdrowotna, bezpieczeństwo)
Gry zespołowe	- Piłka nożna, siatkówka, koszykówka – podstawowe techniki- Turnieje klasowe- Fair play w rywalizacji	PP WF 2026 – pkt 2.3, 2.4 (współpraca, podstawy gier zespołowych)
Lekkoatletyka – powtórzenie i rozwój	- Sztafety- Biegi przez płotki (proste formy)- Próby sprawnościowe	PP WF 2026 – pkt 1.3, 1.5 (wytrzymałość, techniki startów i zmian)
Relaksacja i samoświadomość ciała	- Ćwiczenia oddechowe- Stretching- Elementy jogi	PP WF 2026 – pkt 3.2, 4.3 (dobrostan psychiczny, techniki relaksacyjne)

Klasa V

- ogólnorozwojówka (siła/koordynacja), gry (nożna/kosz/siatka) – technika.
- LA – biegi średnie, skok w dal z rozbiegu, rzut piłką lekarską; taniec.
- piłka ręczna – gra uproszczona; bezpieczeństwo, pierwsza pomoc.
- rozwój techniki gier; mini-turnieje; gry terenowe.
- LA – płotki/rozszerzenie; testy wydolności; relaks, autorefleksja.

Treści kształcenia	Szczegółowe zagadnienia	Odniesienie do podstawy programowej
Ćwiczenia ogólnorozwojowe i kondycyjne	- Ćwiczenia koordynacyjne i siłowe- Ćwiczenia równoważne- Skoki, przewroty, elementy gimnastyki, Obowiązkowe próby sprawnościowe	PP WF 2026 – pkt 1.1, 1.2 (kształtowanie sprawności motorycznej)
Gry i zabawy ruchowe	- Gry orientacyjno–porządkowe- Mini turnieje- Integracja zespołu klasowego	PP WF 2026 – pkt 2.1, 2.2 (współpraca, fair play)
Lekkoatletyka	- Biegi średnie i długie (wydolność)- Skok w dal z rozbiegu- Rzut piłką lekarską	PP WF 2026 – pkt 1.3, 1.4 (doskonalenie techniki, rozwój wytrzymałości)
Taniec i rytmika	- Kroki tańców narodowych- Układy taneczne nowoczesne- Ćwiczenia w parach, Polonez	PP WF 2026 – pkt 3.1 (ekspresja ruchowa i rytm)
Bezpieczeństwo i zdrowie	- Pierwsza pomoc w drobnych urazach- Rola rozgrzewki i regeneracji- Wpływ ruchu na psychikę	PP WF 2026 – pkt 4.1, 4.2 (profilaktyka zdrowotna, bezpieczeństwo)
Gry zespołowe	- Doskonalenie technik: podania, przyjęcia, rzuty- Piłka ręczna, koszykówka, siatkówka- Turniej klasowy	PP WF 2026 – pkt 2.3, 2.4 (umiejętności gier zespołowych, współpraca)
Lekkoatletyka – rozwój umiejętności	- Sztafety, biegi płotkarskie (wprowadzenie)- Rzuty różnymi przyborami- Próby sprawnościowe (np. beep test)	PP WF 2026 – pkt 1.5 (rozszerzenie technik biegowych, rzutowych)
Relaksacja i dobrostan psychiczny	- Techniki oddechowe i stretching- Ćwiczenia uważności- Samoocena wysiłku i samopoczucia	PP WF 2026 – pkt 3.2, 4.3 (dobrostan, świadomość ciała, relaks)

Klasa VI

- trening obwodowy, korekcja postawy; gry – współpraca/taktyka podstaw.
- LA – wzwyż (podstawy), biegi średnie/długie, rzut/oszczep wprowadzenie.
- taniec nowoczesny/regionalny; pierwsza pomoc; rozgrzewka prowadzona przez uczniów.
- gry – doskonalenie techniki i gry zespołowej; sztafety LA.
- testy (Eurofit, wydolność), joga/oddech; projekty prozdrowotne.

Treści kształcenia	Szczegółowe zagadnienia	Odniesienie do podstawy programowej
Ćwiczenia ogólnorozwojowe i kondycyjne	- Trening obwodowy- Ćwiczenia z przyborami (piłki, skakanki, drążek)- Gimnastyka korekcyjna (postawa, kręgosłup), Obowiązkowe próby sprawnościowe	PP WF 2026 – pkt 1.1, 1.2 (sprawność fizyczna, profilaktyka wad postawy)
Gry zespołowe – integracja i technika	- Doskonalenie podań i współpracy- Mini turnieje klasowe (koszykówka, siatkówka, piłka ręczna)- Zasady fair play	PP WF 2026 – pkt 2.1, 2.2 (umiejętności gier, współpraca)
Lekkoatletyka	- Biegi średnie i długie- Skok wzwyż	PP WF 2026 – pkt 1.3, 1.4,

	(podstawy)- Rzut piłką lekarską, rzut oszczepem (wprowadzenie)	1.5 (techniki LA, wydolność)
Taniec i rytmika	- Kroki tańców regionalnych- Taniec nowoczesny – choreografia grupowa- Improwizacja ruchowa, Polonez	PP WF 2026 – pkt 3.1 (ekspresja, rytm, kultura fizyczna)
Bezpieczeństwo i zdrowie	- Rozgrzewka i stretching – samodzielne prowadzenie przez uczniów- Pierwsza pomoc w sytuacjach urazowych- Wpływ ruchu na zdrowie psychiczne	PP WF 2026 – pkt 4.1, 4.2 (profilaktyka, bezpieczeństwo, dobrostan)
Gry zespołowe – doskonalenie techniki	- Rzuty do kosza, rozegranie akcji, obrona- Technika ataku i bloku w siatkówce- Piłka nożna – drybling i strzał	PP WF 2026 – pkt 2.3, 2.4 (doskonalenie gier zespołowych)
Lekkoatletyka – sprawdziany i rozwój	- Bieg na czas (krótkie dystanse)- Próby siłowe (rzut piłką, skok w dal)- Testy wydolności (beep test, wytrzymałość tlenowa)	PP WF 2026 – pkt 1.5 (kontrola postępów sprawnościowych)
Relaksacja i dobrostan psychiczny	- Elementy jogi i ćwiczenia uważności- Autorefleksja i ocena wysiłku- Techniki oddechowe i medytacja ruchowa	PP WF 2026 – pkt 3.2, 4.3 (świadomość ciała, redukcja stresu, wellbeing)

Klasa VII

- trening funkcjonalny (siła/koordynacja), gry – taktyka (at./obrona).
- LA – wzwyż (doskonalenie), pchnięcie kulą/oszczep; biegi średnie.
- taniec – choreografia; RKO podstawy; profilaktyka urazów.
- gry – strategie, rozgrywki międzyszkolne; gry terenowe/orientacja.
- testy LA i wydolności; wellbeing – stretching/oddech; samoocena.

Treści kształcenia	Szczegółowe zagadnienia	Odniesienie do podstawy programowej
Ćwiczenia ogólnorozwojowe i siłowe	- Trening funkcjonalny z ciężarem własnego ciała (deska, pompki, przysiady)- Ćwiczenia z przyborami (hantle, taśmy)- Profilaktyka wad postawy, Obowiązkowe próby sprawnościowe	PP WF 2026 – pkt 1.1, 1.2 (sprawność, zdrowie, postawa)
Gry zespołowe – technika i taktyka	- Doskonalenie podań, rzutów i obrony w koszykówce, siatkówce, piłce ręcznej- Taktyka gry zespołowej – atak i obrona- Turnieje klasowe	PP WF 2026 – pkt 2.1, 2.2 (gry zespołowe, współdziałanie)
Lekkoatletyka	- Biegi średnie i długie (wytrzymałość)- Skok wzwyż – doskonalenie- Rzut oszczepem, pchnięcie kulą (technika podstawowa)	PP WF 2026 – pkt 1.3, 1.4, 1.5 (LA – sprawność, technika, wydolność)
Taniec i rytmika	- Taniec nowoczesny – tworzenie układów- Tańce narodowe i regionalne-	PP WF 2026 – pkt 3.1 (rytm, kultura fizyczna,

	Ekspresja ruchowa i praca w grupie, Walc angielski	ekspresja)
Bezpieczeństwo i zdrowie	- Samodzielne planowanie rozgrzewki- Pierwsza pomoc – zasady RKO- Profilaktyka urazów i regeneracja po wysiłku	PP WF 2026 – pkt 4.1, 4.2 (zdrowie, bezpieczeństwo, profilaktyka)
Gry zespołowe – rozwój taktyki	- Rozegranie akcji i strategii gry- Technika indywidualna i gra zespołowa- Turnieje międzyszkolne	PP WF 2026 – pkt 2.3, 2.4 (taktyka, kompetencje społeczne)
Lekkoatletyka – sprawdziany i rozwój	- Bieg na 800–1000 m- Skok wzwyż i w dal – ocena techniki- Próby siłowe i testy wydolności	PP WF 2026 – pkt 1.5 (monitorowanie postępów, sprawność)
Relaksacja i dobrostan psychiczny	- Stretching całego ciała- Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne- Autorefleksja i samoocena ucznia	PP WF 2026 – pkt 3.2, 4.3 (wellbeing, świadomość własnego ciała)

Klasa VIII

- przygotowanie motoryczne; gry – zaawansowane elementy, organizacja turniejów.
- LA – skok dal/wzwyż, pchnięcie kulą, biegi długie – sprawdziany.
- taniec – własne choreografie; edukacja zdrowotna; scenki pierwszej pomocy.
- gry – taktyka/analiza gry; sędziowanie; odpowiedzialność za zespół.
- Eurofit/testy końcowe; dzień sportu; podsumowanie i plan aktywności na przyszłość.

Treści kształcenia	Szczegółowe zagadnienia	Odniesienie do podstawy programowej
Ćwiczenia ogólnorozwojowe i kondycyjne	- Trening siłowy z ciężarem własnego ciała i przyborami (taśmy, hantle)- Ćwiczenia na koordynację i równowagę- Kształtowanie wytrzymałości i szybkości, Obowiązkowe próby sprawnościowe	PP WF 2026 – pkt 1.1, 1.2, 1.5
Gry zespołowe – doskonalenie	- Zaawansowane elementy techniczne w koszykówce, siatkówce, piłce ręcznej i nożnej- Organizacja turniejów klasowych- Sędziowanie i analiza gry	PP WF 2026 – pkt 2.1, 2.2, 2.3
Lekkoatletyka	- Biegi średnie i długie (sprawdziany wydolnościowe)- Skok w dal i wzwyż – technika i ocena- Pchnięcie kulą, rzut oszczepem	PP WF 2026 – pkt 1.3, 1.4, 1.5
Taniec i ekspresja ruchowa	- Tworzenie własnych choreografii- Elementy tańców nowoczesnych i tradycyjnych- Improwizacja i praca w grupie, Walc angielski	PP WF 2026 – pkt 3.1
Bezpieczeństwo i zdrowie	- Regeneracja po wysiłku- Pierwsza pomoc – scenariusze sytuacyjne- Zapobieganie kontuzjom	PP WF 2026 – pkt 4.1, 4.2

Gry zespołowe – taktyka i strategię	- Rozgrywki drużynowe w różnych dyscyplinach- Planowanie i analiza gry zespołowej- Kształtowanie odpowiedzialności i współpracy	PP WF 2026 – pkt 2.3, 2.4
Lekkoatletyka – testy i przygotowanie do szkoły ponadpodstawowej	- Testy sprawnościowe Eurofit- Bieg na czas i wytrzymałość- Ocena umiejętności LA (biegi, skoki, rzuty)	PP WF 2026 – pkt 1.5
Wellbeing i relaksacja	- Stretching i techniki rozluźniające- Trening oddechowy i mindfulness- Autorefleksja ucznia nad aktywnością	PP WF 2026 – pkt 3.2, 4.3

WIADOMOŚCI

Klasa IV

1. Uczeń rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.
2. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
3. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
4. Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.
5. Opisuje zasady wybranej gry ruchowej.
6. Rozróżnia pojęcie technika i taktyka.
7. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
8. Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
9. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.
10. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.
11. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
12. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

Klasa V

1. Uczeń wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych mini gier zespołowych.
3. Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej, pochodzącej z innego kraju europejskiego.
4. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.
5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia.
6. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
7. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.

Klasa VI

1. Uczeń wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa).
2. Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. Test Coopera).
3. Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych.
4. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.
5. Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.
6. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.
7. Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku.

Klasa VII

1. Uczeń wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.
2. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.
3. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.
4. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.
5. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.
6. Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.
7. Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.

Klasa VIII

1. Uczeń omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.
2. Zna przepisy podstawowych konkurencji lekkoatletycznych.
3. Wyjaśnia ideę olimpijską i paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
4. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordicwalking).
5. Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
6. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.

Podsumowanie kluczowych zmian i wymagań z wychowania fizycznego w 2026:

- Bezpieczeństwo i zdrowie - Integracja wiedzy o bezpieczeństwie zdrowiu i profilaktyce,
- Indywidualizacja - Dostosowanie zajęć do potrzeb i możliwości uczniów,
- Kompetencje społeczne - Rozwijanie współpracy, komunikacji i odpowiedzialności,
- Nowe formy aktywności - Wprowadzenie zajęć takich jak taniec, joga, rekreacyjne gry zespołowe,
- Ocena kształtująca - Skupienie na rozwoju ucznia, nie tylko na wynikach,
- Dobrostan uczniów - Wsparcie zdrowia psychicznego i fizycznego,
- Motywacja do aktywności - Kształtowanie nawyków ruchowych na całe życie.

Reforma²⁶ przewiduje elastyczność w realizacji programu, co umożliwia dostosowanie zajęć do specyfiki środowiska, dostępnej infrastruktury i indywidualnych potrzeb uczniów. Lekcje WF będą kładły nacisk na współpracę, komunikację, odpowiedzialność oraz postawy fair play, co ma wspierać uczniów w budowaniu relacji i pracy zespołowej.

Hoła Ewa
Kustoś Danuta
Szczepanik Monika