

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego



Przedmiotowe Wymagania Edukacyjne z Wychowania Fizycznego Szkoła Podstawowa nr 74 im. Mikołaja Kopernika w Poznaniu Rok szkolny 2025/2026.

Wychowanie fizyczne stanowi integralną część procesu edukacyjnego w Szkole Podstawowej nr 74 im. Mikołaja Kopernika w Poznaniu.

Jego nadrzędnym celem jest wszechstronny rozwój ucznia poprzez aktywność ruchową, kształtowanie postaw prozdrowotnych oraz rozwijanie umiejętności społecznych i emocjonalnych.

Niniejszy dokument określa Przedmiotowe Wymagania Edukacyjne (PWE) oraz zasady oceniania osiągnięć uczniów z wychowania fizycznego, zgodne z:

- Programem nauczania wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych autorstwa *Krzysztofa Warchoła*,
- Wewnątrzszkolnym Systemem Oceniania (WSO) obowiązującym w SP nr 74,
- oraz przepisami zawartymi w Statucie Szkoły.

Dokument ten ma na celu zapewnienie spójności w procesie dydaktycznym, transparentności w ocenianiu oraz stworzenie uczniom równych szans w zdobywaniu wiedzy i umiejętności ruchowych. Wychowanie fizyczne jest przedmiotem, w którym każdy uczeń ma możliwość odniesienia sukcesu – niezależnie od poziomu sprawności fizycznej, ponieważ podstawowym kryterium oceny jest zaangażowanie, wysiłek i postawa wobec aktywności ruchowej.

Założenia ogólne w klasach I - III

Celem zajęć wychowania fizycznego w klasach I–III jest:

- wspieranie harmonijnego rozwoju fizycznego ucznia,
- rozwijanie podstawowych zdolności motorycznych,
- wdrażanie do zdrowego stylu życia,
- rozwijanie poczucia bezpieczeństwa, samodzielności i odpowiedzialności,
- uczenie zasad współpracy, koleżeństwa i wzajemnej pomocy,
- rozwijanie wiary we własne możliwości i pokonywanie trudności ruchowych.

W tym okresie nie chodzi o osiągnięcie wysokich wyników sportowych, ale o radosne uczestnictwo w aktywności ruchowej i kształtowanie pozytywnego nastawienia do wysiłku fizycznego.

Cele wychowania fizycznego w edukacji wczesnoszkolnej

1. Kształtowanie i rozwijanie sprawności fizycznej poprzez różnorodne formy ruchu.
2. Rozwijanie zainteresowania aktywnością fizyczną i potrzebą ruchu.
3. Wdrażanie do systematycznego uczestnictwa w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
4. Nauka współdziałania w zespole, współpracy i przestrzegania zasad fair play.
5. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała.
6. Wyrabianie nawyków higienicznych i dbałości o zdrowie.
7. Rozwijanie emocji, odporności psychicznej i zdolności pokonywania trudności.
8. Uczenie bezpiecznych zachowań podczas gier, zabaw i zajęć sportowych.
9. Rozwijanie umiejętności samokontroli i samooceny własnych możliwości.
10. Rozbudzanie radości z ruchu oraz pozytywnego stosunku do wysiłku fizycznego.

Treści kształcenia

1. **Zabawy i gry ruchowe** – rozwijanie zręczności, szybkości, współdziałania.
2. **Ćwiczenia gimnastyczne i rytmiczne** – kształtowanie prawidłowej postawy i koordynacji.
3. **Zabawy i ćwiczenia na orientację** – nauka koncentracji, spostrzegawczości i refleksu.
4. **Elementy gier sportowych** – nauka zasad i umiejętności współpracy.
5. **Zajęcia na świeżym powietrzu** – rozwijanie odporności i kontaktu z naturą.
6. **Proste formy tańca i rytmy** – rozwijanie poczucia rytmu i ekspresji ruchowej.
7. **Bezpieczne zachowania** – nauka odpowiedzialności za siebie i innych.

Kryteria oceniania – ogólna charakterystyka

W klasach I–III ocenianie ma charakter **opisowy i obserwacyjny**.

Nauczyciel nie wystawia ocen w formie liczbowej, lecz opisuje rozwój ucznia w następujących obszarach:

1. **Aktywność i zaangażowanie** – chęć uczestnictwa w zajęciach, radość z ruchu, pozytywne nastawienie.
2. **Sprawność ruchowa** – rozwój podstawowych zdolności motorycznych i postęp indywidualny.
3. **Umiejętności ruchowe** – poprawność wykonywania ćwiczeń, płynność ruchów, koordynacja.
4. **Postawa i zachowanie** – współpraca z rówieśnikami, przestrzeganie zasad, kultura osobista.
5. **Bezpieczeństwo i higiena** – dbałość o porządek, ubiór sportowy, przestrzeganie zasad BHP.

Poziom	Opis ogólny
A – wysoki (bardzo dobry)	Uczeń bardzo chętnie uczestniczy w zajęciach, wykazuje wysoki poziom aktywności i zaangażowania, wykonuje ćwiczenia poprawnie, dba o bezpieczeństwo swoje i innych.
B – średni (dobry)	Uczeń uczestniczy w zajęciach z umiarkowanym zaangażowaniem, stara się wykonywać ćwiczenia, wykazuje postępy w miarę swoich możliwości.
C – niski (wymagający wsparcia)	Uczeń uczestniczy w zajęciach sporadycznie lub z małym zaangażowaniem, potrzebuje pomocy i motywacji do aktywności, ma trudności w wykonywaniu ćwiczeń.

Tabela 1. Aktywność i zaangażowanie

Obszar oceniania	Poziom A - wysoki	Poziom B -średni	Poziom C - niski
Udział w zajęciach	Zawsze aktywnie uczestniczy w zajęciach, z entuzjazmem podejmuje wszystkie zadania ruchowe.	Uczestniczy w większości zajęć, czasem wymaga zachęty do działania.	Często unika ćwiczeń, mało aktywny, potrzebuje wsparcia nauczyciela.
Zaangażowanie	Wykazuje dużą chęć działania, jest przykładem dla innych.	Wykazuje umiarkowane zaangażowanie, stara się pracować poprawnie.	Niskie zaangażowanie, rzadko kończy ćwiczenia, wymaga motywacji.
Stosunek do wysiłku fizycznego	Pozytywnie reaguje na wysiłek, chętnie podejmuje nowe wyzwania.	Czasami unika większego wysiłku, ale wykonuje ćwiczenia.	Szybko się zniechęca, niechętnie podejmuje aktywność fizyczną.
Postawa wobec ruchu	Cieszy się z zajęć ruchowych, okazuje radość i energię.	Zazwyczaj lubi zajęcia, ale czasem wymaga zachęty.	Niechętnie uczestniczy w ćwiczeniach, unika aktywności.

Tabela 2. Umiejętności i sprawność ruchowa

Obszar oceniania	Poziom A - wysoki	Poziom B -średni	Poziom C - niski
Sprawność ruchowa	Wykazuje bardzo dobrą sprawność ruchową, poprawnie wykonuje ćwiczenia, szybko uczy się nowych zadań.	Osiąga przeciętną sprawność, popełnia drobne błędy, które potrafi poprawić.	Ma trudności w wykonywaniu ćwiczeń, szybko się męczy, wymaga indywidualnego podejścia.
Koordinacja i równowaga	Ma dobrą równowagę i koordynację ruchową, porusza się pewnie i płynnie.	Koordinacja rozwija się prawidłowo, czasem wymaga korekty.	Koordinacja ruchowa słaba, ma problemy z równowagą i precyzją ruchu.
Umiejętności techniczne	Sprawnie posługuje się przyborami (piłka, skakanka itp.), poprawnie wykonuje zadania.	Wykonuje większość ćwiczeń, lecz wymaga przypomnienia zasad.	Ma trudności z opanowaniem prostych umiejętności, potrzebuje pomocy.
Rozwój postawy ciała	Dbą o prawidłową postawę, wykonuje ćwiczenia korekcyjne.	Zazwyczaj utrzymuje prawidłową postawę, czasem wymaga przypomnienia.	Często przyjmuje nieprawidłową postawę, wymaga indywidualnej pracy.

Tabela 3. Zachowanie, współpraca i bezpieczeństwo

Obszar oceniania	Poziom A - wysoki	Poziom B -średni	Poziom C - niski
Współpraca w grupie	Chętnie współpracuje z innymi, pomaga kolegom, działa zgodnie z zasadami fair play.	Współpracuje z kolegami, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach.	Unika współpracy, niechętnie uczestniczy w grach zespołowych.
Zasady fair play	Zawsze przestrzega zasad, jest uczciwy, dba o dobre relacje.	Zazwyczaj przestrzega zasad, ale czasem wymaga przypomnienia.	Często łamie zasady, wymaga nadzoru i rozmów wychowawczych.
Bezpieczeństwo	Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych, zna i stosuje zasady.	Zazwyczaj zachowuje się bezpiecznie, czasem zapomina o zasadach.	Nie stosuje zasad bezpieczeństwa, stwarza zagrożenie dla siebie i innych.
Dbłość o higienę i strój	Zawsze przygotowany do zajęć, dba o czystość stroju i przyborów.	Zazwyczaj posiada strój sportowy, czasem zapomina o jego przygotowaniu.	Często nieprzygotowany do zajęć, nie przestrzega zasad higieny.

Zasady oceniania opisowego

1. Ocena ma charakter informacyjny i wspierający, a nie selekcyjny.
2. Wychowanie fizyczne w klasach I–III nie podlega ocenie stopniowej – nauczyciel formułuje opis postępów ucznia.
3. Każde dziecko ma prawo do sukcesu – nawet najmniejszy postęp jest zauważany i doceniany.
4. Ocenianie obejmuje obserwację zachowania, aktywności, wysiłku i postawy.
5. Nauczyciel przekazuje uczniowi informację zwrotną w formie pochwały, zachęty, rozmowy.
6. Ocenianie ma motywować dziecko do dalszej pracy, a nie zniechęcać poprzez porównania z innymi.
7. Uczniowie z ograniczeniami zdrowotnymi oceniani są wyłącznie na podstawie zaangażowania i systematyczności.
8. Ocena końcowa ma charakter opisowy, np.:

Uczeń chętnie uczestniczy w zajęciach ruchowych, wykazuje duże zaangażowanie i współpracuje z rówieśnikami. Z radością podejmuje różnorodne formy aktywności fizycznej.

Postawa ucznia wobec wychowania fizycznego

W klasach I–III szczególnie istotne jest kształtowanie pozytywnej postawy wobec ruchu. Uczeń powinien:

- chętnie uczestniczyć w zajęciach,
- współpracować z kolegami,
- przestrzegać zasad bezpieczeństwa,
- być pomocny i odpowiedzialny,
- dbać o czystość i porządek,
- szanować sprzęt sportowy.

Zadaniem nauczyciela jest tworzenie atmosfery zaufania, akceptacji i radości, w której dziecko czuje się bezpieczne i zmotywowane do aktywności.

Cele wychowania fizycznego w klasach IV - VIII

1. Kształtowanie i rozwijanie sprawności fizycznej uczniów, adekwatnie do ich wieku i możliwości.
2. Wyrabianie nawyku systematycznej aktywności ruchowej.
3. Rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie i przestrzegania zasad fair play.
4. Wdrażanie do samokontroli, samooceny i samodoskonalenia.
5. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
6. Poznanie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.
7. Rozwijanie zdolności adaptacyjnych organizmu do wysiłku fizycznego.
8. Kształtowanie pozytywnej postawy wobec kultury fizycznej i sportu.
9. Kształtowanie emocji poprzez sportową rywalizację, współpracę i szacunek dla innych.
10. Wdrażanie do zdrowego stylu życia, prawidłowego odżywiania i dbałości o higienę osobistą.

Podstawy oceniania w wychowaniu fizycznym

Ocenianie ucznia z wychowania fizycznego obejmuje nie tylko poziom sprawności fizycznej, ale przede wszystkim zaangażowanie i stosunek do zajęć.

Zgodnie z założeniami podstawy programowej, ocena powinna być motywująca, wspierająca i indywidualizowana.

Nauczyciel ocenia ucznia w następujących obszarach:

- aktywność i systematyczność udziału w zajęciach,
- wysiłek i zaangażowanie w podejmowane działania,
- opanowanie umiejętności ruchowych,
- znajomość zasad higieny, bezpieczeństwa i zdrowego stylu życia,
- postawa wobec kolegów, nauczyciela i pracy zespołowej,
- zachowanie zasad fair play i szacunku wobec innych.

Ocena nie jest karą ani nagrodą, lecz informacją o postępach ucznia, jego aktywności i możliwościach.

Wychowanie fizyczne to przedmiot, który ma motywować ucznia do aktywności, a nie zniechęcać poprzez porównywanie z innymi.

Zasady oceniania

1. Każdy uczeń ma prawo do uzyskania oceny, na którą realnie zapracował swoim wysiłkiem i zaangażowaniem.
2. Ocenie nie podlegają cechy wrodzone – budowa ciała, wzrost, masa, predyspozycje genetyczne.
3. Uczeń ma prawo do poprawy oceny w przypadku uzasadnionej absencji lub braku możliwości uczestnictwa w zajęciach.
4. Ocenianie ma charakter ciągły, obejmuje obserwację ucznia na każdej lekcji.
5. Uczniowie z ograniczeniami zdrowotnymi oceniani są na podstawie zaangażowania, a nie wyników sprawnościowych.
6. Każdy uczeń jest zobowiązany do przestrzegania zasad bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć.
7. Nieusprawiedliwione nieprzygotowanie do zajęć skutkuje obniżeniem oceny z aktywności.
8. Nauczyciel prowadzi indywidualną obserwację postępów ucznia i uwzględnia jego możliwości rozwojowe.

Kryteria oceniania – ogólna charakterystyka

Ocena	Opis ogólny
Celujący (6)	Uczeń wyróżnia się bardzo wysoką kulturą fizyczną, reprezentuje szkołę w zawodach, posiada wiedzę i umiejętności wykraczające poza program, wykazuje się inicjatywą, odpowiedzialnością i wzorową postawą.
Bardzo dobry (5)	Uczeń bardzo dobrze opanował wymagane umiejętności, aktywnie uczestniczy w zajęciach, przestrzega zasad bezpieczeństwa i fair play, dba o kondycję i systematycznie doskonali sprawność.
Dobry (4)	Uczeń chętnie ćwiczy, wykazuje postępy w rozwoju sprawności, zna i stosuje zasady bezpieczeństwa, współpracuje w grupie.
Dostateczny (3)	Uczeń uczestniczy w zajęciach, wykonuje ćwiczenia o podstawowym stopniu trudności, zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny.
Dopuszczający (2)	Uczeń wykazuje minimalne zaangażowanie, uczestniczy w zajęciach sporadycznie, ma trudności z opanowaniem podstawowych umiejętności.
Niedostateczny (1)	Uczeń odmawia uczestnictwa w zajęciach, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa, nie wykazuje postępów i nie angażuje się w pracę na lekcjach.

Obszary oceniania

1. **Aktywność** – pod koniec każdego miesiąca uczeń ma możliwość otrzymania oceny za postawę na lekcji wychowania fizycznego podsumowująca jego pracę. Przy tej ocenie nauczyciel weźmie pod uwagę następujące składowe:
 - Zaangażowanie i aktywny udział ucznia w lekcji (sumienne wykonywanie ćwiczeń, aktywny udział ucznia w grach i zabawach itp.),
 - przygotowanie do lekcji (posiadanie kompletnego stroju sportowego),
 - dodatkowa aktywność (pomoc w przygotowaniu sprzętu na lekcję, wykazywanie inicjatywy w planowaniu i organizowaniu sprzętu na lekcji),
 - właściwy stosunek do przedmiotu (brak spóźnień, dbałość o sprzęt sportowy, zachowanie niezagrożące bezpieczeństwu innym, przestrzeganie zasad kulturalnego kibicowania, rywalizowanie zgodnie z zasadami fair-play).
2. **Znajomość przepisów zespołowych gier sportowych** – uczniowie podczas zajęć wychowania fizycznego poprzez różnego rodzaju gry pomocnicze i gry szkolne poznają przepisy zespołowych gier sportowych. Ocenie będzie podlegać ich zastosowanie i interpretacja w praktyce.

3. **Sprawność fizyczna** – poziom indywidualnych możliwości i postęp w ich rozwijaniu.

Charakterystyka treści nauczania – klasa IV

Uczeń rozwija podstawowe zdolności motoryczne oraz uczy się zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach ruchowych.

Celem zajęć jest rozwój ogólnej sprawności, nauka współpracy w grupie i przestrzegania zasad fair play.

Uczeń poznaje różne formy aktywności: gry i zabawy ruchowe, elementy lekkoatletyki, gimnastyki, gier zespołowych i rekreacji ruchowej.

Ocena	Sprawność	Umiejętności ruchowe	Wiadomości	Postawa i zaangażowanie
Celujący (6)	Osiąga wyniki znacząco przekraczające wymagania programowe.	Wyróżnia się techniką wykonania ćwiczeń, reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.	Wykazuje wiedzę wykraczającą poza program, zna zasady zdrowego stylu życia.	Jest wzorem dla innych, przejawia inicjatywę i pasję sportową.
Bardzo dobry (5)	Osiąga wyniki prób sprawnościowych powyżej średniego poziomu klasy.	Bardzo dobrze opanował technikę ćwiczeń i elementów gier.	Samodzielnie potrafi wyjaśnić znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.	Aktywny, zdyscyplinowany, chętnie pomaga innym.
Dobry (4)	Bierze aktywny udział w zajęciach, systematycznie doskonali swoje możliwości.	Poprawnie wykonuje większość ćwiczeń technicznych, potrafi zastosować poznane elementy w grze.	Prawidłowo rozumie i stosuje zasady fair play, bezpieczeństwa i higieny.	Systematyczny, współpracuje w grupie, wykazuje zainteresowanie różnymi formami ruchu.
Dostateczny (3)	Wykonuje ćwiczenia dostosowane do	Opanował podstawowe elementy gier	Zna i rozumie zasady bezpieczeństwa	Pozytywnie nastawiony do zajęć,

	swoich możliwości; wyniki prób sprawnościowych są zbliżone do norm klasy.	zespołowych, lekkoatletyki i gimnastyki w stopniu wystarczającym.	oraz znaczenie ruchu dla zdrowia.	współpracuje w grupie.
Dopuszczający (2)	W minimalnym stopniu uczestniczy w zajęciach; podejmuje próby wykonywania prostych ćwiczeń z pomocą nauczyciela.	Wykonuje proste elementy ruchowe, często z błędami.	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, lecz nie zawsze potrafi je zastosować.	Niesystematyczny, jednak podejmuje próby udziału w ćwiczeniach, przestrzega poleceń.
Niedostateczny (1)	Nie podejmuje aktywności mimo braku przeciwwskazań zdrowotnych; nie wykonuje prób sprawnościowych lub wykonuje je z rażącymi błędami.	Nie opanował podstawowych elementów technicznych z zakresu gier i zabaw ruchowych.	Nie zna zasad bezpieczeństwa, nie reaguje na polecenia nauczyciela.	Brak chęci do współpracy, ignoruje polecenia, lekceważy obowiązki ucznia.

Charakterystyka treści nauczania – klasa V

Uczeń doskonali sprawność motoryczną, rozwija umiejętność samokontroli i samooceny własnych postępów.

Poszerza zakres poznanych form aktywności fizycznej, uczestniczy w prostych formach współzawodnictwa sportowego.

Uczy się odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych, zna podstawowe zasady higieny i zdrowego stylu życia.

Rozumie znaczenie aktywności ruchowej w kształtowaniu sprawności, zdrowia i samopoczucia.

Ocena	Sprawność	Umiejętności ruchowe	Wiadomości	Postawa i zaangażowanie
Celujący (6)	Osiąga wyniki znacznie przewyższające wymagania programowe, reprezentuje szkołę w zawodach.	Wyróżnia się wysoką sprawnością i dokładnością ruchów, potrafi kierować zespołem.	Wykazuje wiedzę i umiejętności wykraczające poza program nauczania.	Jest wzorem dla innych, promuje aktywny i zdrowy styl życia.
Bardzo dobry (5)	Wyniki prób sprawnościowych powyżej średniego poziomu klasy, systematycznie poprawia swoje osiągnięcia.	Bardzo dobrze opanował technikę gier i ćwiczeń, potrafi je zastosować w rywalizacji.	Samodzielnie potrafi przygotować zestaw ćwiczeń rozgrzewkowych.	Zaangażowany, zdyscyplinowany, chętnie pomaga innym uczniom.
Dobry (4)	Osiąga wyniki powyżej przeciętnego poziomu klasy, wykazuje postęp w ćwiczeniach.	Wykonuje większość ćwiczeń poprawnie, potrafi stosować poznane elementy w grach i zabawach.	Potrafi wskazać wpływ ćwiczeń fizycznych na zdrowie oraz znaczenie rozgrzewki.	Aktywny, chętnie uczestniczy w różnych formach ruchu, wspiera zespół.
Dostateczny (3)	Osiąga wyniki prób sprawnościowych zbliżone do norm wiekowych.	Opanował podstawowe techniki gier zespołowych, lekkooatletyki i gimnastyki.	Rozumie znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia i samopoczucia.	Uczestniczy w zajęciach systematycznie, przestrzega zasad współpracy i bezpieczeństwa.

Dopuszczający (2)	Wykonuje ćwiczenia tylko pod nadzorem nauczyciela, z częstymi błędami.	Wykonuje proste ćwiczenia z pomocą i korektą nauczyciela.	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, ale ma trudności w ich stosowaniu	Uczestniczy w zajęciach nieregularnie, ale stara się wykonywać polecenia.
Niedostateczny (1)	Nie podejmuje ćwiczeń, unika wysiłku fizycznego mimo braku przeciwwskazań; nie wykonuje prób sprawnościowych.	Nie opanował podstawowych elementów technicznych gier i ćwiczeń gimnastycznych.	Nie zna zasad bezpieczeństwa i nie przestrzega ich w czasie zajęć.	Wykazuje brak zainteresowania zajęciami, niechętnie współpracuje z grupą.

Charakterystyka treści nauczania – klasa VI

Uczeń doskonali sprawność motoryczną i technikę ruchu w poznanych wcześniej dyscyplinach.

Rozwija umiejętność samodzielnej organizacji aktywności ruchowej, poznaje podstawy planowania treningu i zasad zdrowego stylu życia.

Uczy się odpowiedzialności za zdrowie własne i innych, rozumie wpływ aktywności fizycznej na rozwój psychiczny i społeczny.

Kształtuje nawyk regularnego uczestnictwa w zajęciach ruchowych oraz postawę fair play w rywalizacji sportowej.

Ocena	Sprawność	Umiejętności ruchowe	Wiadomości	Postawa i zaangażowanie
Celujący (6)	Osiąga wyniki znacznie przekraczające wymagania programowe, reprezentuje szkołę w zawodach.	Wyróżnia się wysoką kulturą ruchu, precyzją i zaangażowaniem w każdej formie aktywności.	Dysponuje wiedzą z zakresu treningu i zdrowego stylu życia wykraczającą poza program.	Jest wzorem dla innych uczniów, promuje aktywność fizyczną w środowisku szkolnym.
Bardzo dobry (5)	Osiąga wyniki powyżej wymagań programowych, systematycznie doskonali swoje umiejętności.	Bardzo dobrze opanował technikę poznanych dyscyplin sportowych, potrafi analizować błędy.	Samodzielnie potrafi opracować zestaw ćwiczeń dostosowany do swoich możliwości.	Wzorowo uczestniczy w zajęciach, pełni funkcję lidera lub sędziego w grach zespołowych.
Dobry (4)	Wykazuje stały postęp w rozwoju sprawności, osiąga wyniki powyżej średniej klasy.	Wykonuje ćwiczenia technicznie poprawnie, potrafi je zastosować w praktyce (np. w grze).	Umie wyjaśnić wpływ aktywności ruchowej na układ krążenia, oddechowy i nerwowy.	Aktywny, zdyscyplinowany, wspiera kolegów w pracy zespołowej.
Dostateczny (3)	Osiąga wyniki prób sprawnościowych w granicach norm klasy.	Opanował podstawowe elementy techniczne gier, lekkoatletyki i gimnastyki.	Rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia i rozwoju organizmu.	Systematycznie uczestniczy w zajęciach, przestrzega zasad bezpieczeństwa i współpracy.

Dopuszczający (2)	W minimalnym stopniu uczestniczy w ćwiczeniach, wykonuje proste zadania z pomocą nauczyciela.	Wykonuje podstawowe ćwiczenia z widocznymi błędami technicznymi.	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny, ale nie zawsze ich przestrzega.	Podejmuje próby aktywnego uczestnictwa w zajęciach, jednak jest niesystematyczny.
Niedostateczny (1)	Nie uczestniczy w zajęciach, nie wykonuje prób sprawnościowych mimo braku przeciwwskazań zdrowotnych.	Nie opanował podstawowych elementów technicznych poznanych w poprzednich latach.	Nie zna zasad bezpieczeństwa, higieny ani zasad fair play.	Wykazuje lekceważący stosunek do zajęć, nie przestrzega poleceń nauczyciela.

Charakterystyka treści nauczania – klasa VII

Uczeń rozwija sprawność motoryczną poprzez doskonalenie techniki w różnych dyscyplinach sportowych oraz poznaje zasady samodzielnego planowania aktywności fizycznej.

W tej klasie kształtuje się postawa odpowiedzialności za zdrowie, dbałość o kondycję i umiejętność współpracy w grupie.

Uczeń uczy się zasad organizacji zajęć rekreacyjnych, orientacji w terenie i podstaw treningu zdrowotnego.

Rozwija samodyscyplinę, samokontrolę oraz szacunek dla rywala i współuczestników zajęć.

Ocena	Sprawność	Umiejętności ruchowe	Wiadomości	Postawa i zaangażowanie
Celujący (6)	Osiąga wyniki znacznie przewyższające wymagania programowe, reprezentuje szkołę w zawodach.	Prezentuje wysoki poziom kultury ruchu i umiejętności przywódcze w zespole.	Dysponuje wiedzą i umiejętnościami wykraczającymi poza program.	Jest wzorem dla innych uczniów, inspiruje do aktywności fizycznej.
Bardzo dobry (5)	Osiąga wysokie wyniki sprawnościowe i stale doskonali swoje umiejętności.	Bardzo dobrze opanował technikę i taktykę poznanych gier oraz dyscyplin sportowych.	Potrafi omówić zasady planowania treningu i zdrowego stylu życia.	Wzorowo współpracuje, wykazuje postawę fair play, chętnie pomaga innym.
Dobry (4)	Osiąga wyniki powyżej średniego poziomu klasy, dba o poprawę kondycji.	Wykonuje ćwiczenia technicznie poprawnie, potrafi kierować grupą w prostych zadaniach.	Rozumie wpływ systematycznego treningu na zdrowie i rozwój.	Zaangażowany, odpowiedzialny, wykazuje inicjatywę w grupie.
Dostateczny (3)	Osiąga wyniki zbliżone do normy klasowej, uczestniczy w zajęciach regularnie.	Wykonuje poprawnie większość ćwiczeń, potrafi zastosować poznane elementy w praktyce.	Zna podstawowe zasady treningu i higieny.	Aktywny, stara się współpracować i przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Dopuszczający (2)	W minimalnym stopniu uczestniczy w ćwiczeniach, wykonuje je niestarannie i nieregularnie.	Z pomocą nauczyciela wykonuje podstawowe elementy techniczne.	Posiada fragmentaryczną wiedzę o wpływie ruchu na zdrowie.	Podejmuje próby uczestnictwa, ale wymaga ciągłej motywacji i nadzoru.
Niedostateczny (1)	Nie uczestniczy w zajęciach, nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń, lekceważy wymagania nauczyciela.	Nie opanował podstawowych elementów technicznych poznanych w poprzednich latach.	Nie zna zasad bezpieczeństwa, nie potrafi wskazać wpływu aktywności na zdrowie.	Brak dyscypliny i zaangażowania, często przeszkadza w prowadzeniu zajęć.

Charakterystyka treści nauczania – klasa VIII

Uczeń utrwała i doskonali umiejętności ruchowe oraz wiedzę dotyczącą aktywności fizycznej. Zna zasady planowania indywidualnego treningu, potrafi dobrać rodzaj i intensywność wysiłku do swoich możliwości.

Rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia psychicznego i społecznego.

Potrafi współorganizować imprezy sportowe i rekreacyjne w środowisku szkolnym.

Ocena	Sprawność	Umiejętności ruchowe	Wiadomości	Postawa i zaangażowanie
Celujący (6)	Osiąga wyniki znacznie przewyższające wymagania programowe, reprezentuje szkołę w zawodach.	Wyróżnia się doskonałą techniką, kulturą ruchu i samodyscypliną.	Posiada wiedzę wykraczającą poza program nauczania, promuje zdrowy styl życia.	Jest liderem i przykładem dla innych uczniów, organizuje aktywności sportowe.
Bardzo dobry (5)	Osiąga wysokie wyniki, wykazuje postęp i dużą wydolność fizyczną.	Bardzo dobrze opanował technikę ćwiczeń, potrafi analizować własne błędy.	Zna zasady zdrowego stylu życia i potrafi je zastosować w praktyce.	Wzorowo uczestniczy w zajęciach, angażuje się w życie sportowe szkoły.
Dobry (4)	Wyniki powyżej średniej klasy, regularnie ćwiczy i doskonali swoje umiejętności.	Wykonuje ćwiczenia technicznie poprawnie, stosuje poznane elementy w grze.	Potrafi zaplanować prosty trening ogólnorozwojowy.	Odpowiedzialny, systematyczny, aktywnie uczestniczy w zajęciach.
Dostateczny (3)	Osiąga wyniki sprawnościowe na poziomie przeciętnym dla klasy.	Wykonuje poprawnie większość ćwiczeń i elementów technicznych.	Rozumie podstawowe zasady treningu zdrowotnego i bezpieczeństwa.	Uczestniczy systematycznie w zajęciach, stara się współpracować.
Dopuszczający (2)	Wykonuje proste ćwiczenia z pomocą nauczyciela, ma	Opanował podstawowe elementy techniczne z	Zna tylko najprostsze zasady zdrowego stylu życia.	Uczestniczy systematycznie w zajęciach,

	niską wydolność.	dużą ilością błędów.		stara się współpracować.
Niedostateczny (1)	Nie podejmuje aktywności fizycznej mimo braku przeciwwskazań zdrowotnych.	Nie opanował podstawowych elementów technicznych.	Nie zna zasad treningu ani bezpieczeństwa	Nie angażuje się w zajęcia, ignoruje polecenia nauczyciela.

Uwagi końcowe

1. Ocena z wychowania fizycznego uwzględnia zaangażowanie, systematyczność, wysiłek oraz indywidualne możliwości ucznia, a nie wyłącznie poziom sprawności fizycznej.
2. Uczniowie z ograniczeniami zdrowotnymi oceniani są zgodnie z zaleceniami lekarza oraz z uwzględnieniem ich indywidualnych możliwości.
3. W ocenie końcoworocznej szczególne znaczenie mają: postawa, aktywność, współpraca w grupie oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i fair play.
4. Uczeń, który reprezentuje szkołę w zawodach sportowych, może otrzymać ocenę celującą, nawet jeśli jego wyniki w innych próbach są przeciętne.
5. Nauczyciel wychowania fizycznego prowadzi systematyczną obserwację postępów ucznia i wykorzystuje różne formy oceny: bieżącą, śródroczną i końcoworoczną.
6. Celem nauczania wychowania fizycznego jest rozwijanie sprawności, zdrowia, postaw prozdrowotnych i społecznych, a nie tylko osiągnięcie wyników sportowych.
7. W klasach I–III wychowanie fizyczne ma charakter wychowawczy i rozwojowy. Ocenianie ma formę obserwacji i opisu postępów dziecka, a jego celem jest wspieranie, nie porównywanie.
Nauczyciel ma obowiązek doceniać wysiłek, postawę, zaangażowanie i rozwój, a nie jedynie sprawność.
Każde dziecko powinno czuć satysfakcję z własnych osiągnięć i radość z aktywności fizycznej.