

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA IV • ROK SZKOLNY 2026/2027



Zakres wymagań • kryteria sukcesu • dowody osiągnięcia umiejętności • skala osiągnięć 2–6

- Dokument opracowano na podstawie Rozporządzenia Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 378), w części dotyczącej wychowania fizycznego dla klasy IV szkoły podstawowej.
- W klasie IV podstawa programowa obejmuje osiem obszarów: ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry zespołowe i rekreacyjne, lekkoatletykę, taniec, relaksację i odprężenie, monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej, bezpieczeństwo w aktywności fizycznej oraz kompetencje społeczne.
- Skala 2–6 ma charakter kryterialny i rozwojowy. Ocena nie powinna wynikać wyłącznie z poziomu naturalnych predyspozycji sprawnościowych ucznia. Uwzględnia się przede wszystkim opanowanie wymaganych umiejętności, poprawność i bezpieczeństwo wykonania, świadome stosowanie wiedzy, zaangażowanie, systematyczność, postęp oraz współpracę.
- Szczegółowe zasady klasyfikowania i oceniania należy dostosować do statutu szkoły, programu nauczania, warunków organizacyjnych oraz indywidualnych możliwości i potrzeb ucznia.

1

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE*Kontrola ruchu, postawa, równowaga, koordynacja i bezpieczne wykonywanie ćwiczeń.***PODSTAWA: PP 2026, WF kl. IV, dział 1, pkt 1–5**

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
- wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; - wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa; - dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące wybraną zdolność motoryczną; - wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.	- przyjmuje bezpieczną pozycję wyjściową i końcową oraz zachowuje kontrolę nad ciałem; - wykonuje ruch w prawidłowej kolejności i w bezpiecznym zakresie; - potrafi wskazać cel prostego ćwiczenia (np. siła, gibkość, równowaga, koordynacja); - kontroluje postawę, napięcie mięśniowe i oddech w czasie zadania; - utrzymuje równowagę i koordynuje ruch z obserwacją lub przyborem; - reaguje na informację zwrotną i poprawia zauważony błąd.	- Wykonanie: zestaw ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, wzmacniających, posturalnych, równoważnych i koordynacyjnych. - Zadanie praktyczne: dobór ćwiczenia do wskazanej zdolności motorycznej i krótkie uzasadnienie wyboru. - Obserwacja: technika, płynność, kontrola ciała, bezpieczeństwo, reakcja na wskazówki. - Refleksja ucznia: wskazanie celu ćwiczenia, trudności oraz elementu, który udało się poprawić.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- po pokazie i z pomocą wykonuje proste ćwiczenia; - potrzebuje częstych wskazówek dotyczących ustawienia ciała i kolejności ruchu; - zachowuje podstawowe zasady bezpieczeństwa po przypomnieniu.	- samodzielnie wykonuje podstawowe ćwiczenia w znanych warunkach; - utrzymuje pozycję wyjściową i końcową; - stosuje wskazówki nauczyciela i podejmuje próbę korekty błędu.	- poprawnie wykonuje wymagany zestaw ćwiczeń; - dobiera ćwiczenie do wskazanej zdolności motorycznej; - kontroluje postawę, równowagę i oddech w typowej sytuacji.	- wykonuje ćwiczenia sprawnie, dokładnie i bezpiecznie; - samodzielnie zauważa i koryguje istotny błąd; - dobiera wariant ćwiczenia do własnych możliwości i celu.	- bezpiecznie łączy lub modyfikuje ćwiczenia w krótki zestaw; - potrafi zaproponować wariant łatwiejszy i trudniejszy; - wspiera innych, wyjaśnia cel i wskazuje sposób poprawy wykonania.

Ważne: Nie ocenia się budowy ciała ani naturalnego poziomu siły, szybkości czy gibkości. Liczą się poprawność, bezpieczeństwo, wysiłek, samodzielność i postęp.

2

GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE

Podstawowe elementy techniczne, udział w grze, decyzje, zasady, współpraca i fair play.

PODSTAWA: PP 2026, WF kl. IV, dział 2, pkt 1–3

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
• stosuje w grach uproszczonych i minigrach podstawowe elementy koszykówki: postawa, kozłowanie, podania, rzuty do kosza; • stosuje podstawowe elementy piłki nożnej: prowadzenie piłki, podania, strzały do bramki; • stosuje podstawowe elementy piłki ręcznej: kozłowanie, podania i rzuty; • stosuje podstawowe elementy siatkówki: postawa siatkarska, odbicia piłki i rzucanka siatkarska; • uczestniczy w dwóch innych grach zespołowych/minigrach dobranych do warunków szkoły i preferencji uczniów; • uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.	• wykonuje podstawowe podanie, chwyt/odbicie, kozłowanie/prowadzenie oraz rzut lub strzał właściwy dla danej gry; • porusza się i ustawia adekwatnie do prostej sytuacji w grze; • zna i stosuje najważniejsze przepisy poznanych gier; • podejmuje proste decyzje: podaję, prowadzę, rzucam/strzelam, przemieszczam się; • współpracuje i komunikuje się z zespołem; • respektuje przeciwnika, wynik, decyzję sędziego i zasady fair play.	• Wykonanie techniczne: zadanie w miejscu i w ruchu z piłką lub innym przyborem. • Gra: fragment gry, minigra, gra uproszczona lub zabawa ruchowa. • Rola: zawodnik, sędzia pomocniczy, organizator prostego zadania lub osoba objaśniająca zasadę. • Obserwacja: decyzje, współpraca, komunikacja, stosowanie przepisów i bezpieczeństwo.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
• z pomocą wykonuje podstawowy element techniczny; • uczestniczy w uproszczonej grze po przypomnieniu zasad; • wymaga wsparcia w ustawieniu, bezpieczeństwie lub współpracy.	• samodzielnie wykonuje podstawowe elementy w typowej sytuacji; • uczestniczy w poznanych grach i respektuje proste reguły; • pełni przydzieloną rolę i współpracuje z zespołem.	• poprawnie stosuje elementy czterech wskazanych gier; • uczestniczy także w dwóch innych grach/minigrach i zabawie ruchowej; • podejmuje adekwatne decyzje i przestrzega zasad fair play.	• sprawnie dobiera działanie do sytuacji w grze; • korzysta z informacji zwrotnej i potrafi poprawić wykonanie; • wspiera organizację gry i komunikację w zespole.	• modyfikuje prostą regułę lub wariant gry z zachowaniem bezpieczeństwa; • organizuje krótki fragment aktywności i jasno objaśnia zasady; • dostosowuje grę tak, by umożliwić udział wszystkim uczniom.

Ważne: Nie wymaga się mistrzowskiego wykonania wszystkich elementów. Ocenia się opanowanie podstaw, zastosowanie w grze, decyzje, współpracę, fair play i bezpieczeństwo.

3

LEKKOATLETYKA

Bieg, chód, sztafety, rzuty, skoki, szybkość i wytrzymałość w zadaniach ruchowych. PODSTAWA:
PP 2026, WF kl. IV, dział 3, pkt 1–6

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
- wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki; - uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych; - wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu oraz uczestniczy w zabawach rzutnych; - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego oraz uczestniczy w zabawach szybkościowych; - wykonuje skok w dal z miejsca oraz uczestniczy w zabawach skocznościowych; - wykonuje marszobieg i uczestniczy w zabawach wytrzymałościowych w sali i w terenie.	- utrzymuje rytm i podstawową koordynację w chodzie i biegu; - bezpiecznie rozpoczyna i kończy bieg oraz reaguje na sygnał; - przekazuje/odbiera przybór w zadaniu sztafetowym zgodnie z ustalonym sposobem; - rzuca lub pcha lekkim przyborem w wyznaczonym kierunku, zachowując zasady bezpieczeństwa; - wykonuje skok z kontrolowanym odbiciem i bezpiecznym lądowaniem; - dobiera tempo marszobiegu tak, aby ukończyć zadanie bez niepotrzebnego forsowania się.	- Próba techniczna: chód, bieg, start wysoki, skok w dal z miejsca, rzut/pchnięcie lekkim przyborem. - Zadanie zespołowe: sztafeta lub zabawa biegowa z zachowaniem zasad. - Zadanie terenowe: marszobieg lub zabawa wytrzymałościowa z kontrolą tempa. - Obserwacja: technika, bezpieczeństwo, rytm ruchu, wytrwałość i reakcja na informację zwrotną.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- z pomocą wykonuje podstawową formę biegu, rzutu lub skoku; - po przypomnieniu stosuje zasady bezpieczeństwa; - uczestniczy w zadaniu, lecz potrzebuje częstych wskazówek technicznych.	- samodzielnie wykonuje podstawowe zadania w typowych warunkach; - uczestniczy w sztafetach, zabawach szybkościowych i wytrzymałościowych; - kontroluje start, zakończenie zadania i bezpieczne lądowanie.	- poprawnie wykonuje bieg/chód, start wysoki, rzut/pchnięcie i skok w dal z miejsca; - dobiera rozsądne tempo marszobiegu; - stosuje zasady i potrafi wskazać podstawowy błąd techniczny.	- wykonuje zadania płynnie, ekonomicznie i świadomie; - samodzielnie koryguje technikę po informacji zwrotnej; - potrafi dobrać tempo lub sposób wykonania do celu zadania.	- tworzy lub prowadzi krótką zabawę lekkoatletyczną; - proponuje bezpieczne modyfikacje zadania dla osób o różnych możliwościach; - wyjaśnia, jak technika i tempo wpływają na skuteczność i bezpieczeństwo.

Ważne: Wynik czasowy, odległość rzutu ani długość skoku nie powinny być jedynym kryterium oceny. Najważniejsze są technika, bezpieczeństwo, wysiłek, opanowanie umiejętności i postępy.

4

TANIEC

Rytm, ekspresja ruchowa, pamięć ruchowa i tworzenie układu przy muzyce. PODSTAWA: PP 2026, WF kl. IV, dział 4

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce, wykorzystując własną ekspresję ruchową.	- porusza się zgodnie z rytmem lub wyraźnym pulsem muzyki; - zapamiętuje i odtwarza krótką sekwencję ruchów; - łączy co najmniej kilka prostych elementów w spójny układ; - wykorzystuje przestrzeń i kierunki ruchu w sposób bezpieczny; - prezentuje układ indywidualnie, w parze lub w grupie adekwatnie do swoich możliwości; - respektuje komfort własny i innych oraz nie wyśmiewa sposobu ekspresji ruchowej.	- Prezentacja: krótki układ taneczny do wybranej muzyki. - Praca w parze lub grupie: odtworzenie albo ułożenie krótkiej sekwencji ruchowej. - Obserwacja: rytm, pamięć ruchowa, koordynacja, wykorzystanie przestrzeni i bezpieczeństwo. - Autorefleksja: wskazanie elementu układu, który uczeń opanował najlepiej, oraz obszaru do poprawy.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- z pomocą odtwarza proste ruchy i krótką sekwencję; - potrzebuje podpowiedzi dotyczących rytmu, kierunku lub kolejności; - uczestniczy bezpiecznie po przypomnieniu zasad.	- samodzielnie wykonuje prosty układ w znanej formie; - utrzymuje podstawowy rytm i kolejność ruchów; - współpracuje z parą lub grupą.	- poprawnie i świadomie wykonuje spójny układ przy muzyce; - kontroluje kierunek, tempo i przestrzeń; - potrafi powtórzyć sekwencję bez stałych podpowiedzi.	- wykonuje układ płynnie i z wyraźną ekspresją; - samodzielnie dopracowuje przejścia i synchronizację; - świadomie dostosowuje ruch do charakteru muzyki.	- współtworzy własny układ lub kreatywnie modyfikuje poznany; - proponuje rozwiązania angażujące całą grupę; - potrafi objaśnić i nauczyć innych krótkiego fragmentu układu.

Ważne: Ocenie nie podlega „talent taneczny” ani estetyka sylwetki. Liczą się rytm, pamięć i kontrola ruchu, zaangażowanie, samodzielność, współpraca i postęp.

5

RELAKSACJA I ODPRĘŻENIE

Oddech, rozciąganie, wyciszenie i regeneracja po wysiłku fizycznym. PODSTAWA: PP 2026, WF kl. IV, dział 5

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
- wykonuje ćwiczenia oddechowe poprawiające samopoczucie po wysiłku; - wykonuje ćwiczenia rozciągające wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.	- wykonuje spokojny, kontrolowany oddech bez wstrzymywania powietrza; - przyjmuje bezpieczne pozycje do prostych ćwiczeń rozciągających; - nie wykonuje gwałtownych, bolesnych ruchów i respektuje własny zakres ruchu; - potrafi wskazać, że ćwiczenia oddechowe i rozciągające służą wyciszeniu i regeneracji; - po intensywniejszym zadaniu potrafi przejść do spokojniejszej aktywności; - wykonuje krótką sekwencję wyciszającą z zachowaniem skupienia.	- Wykonanie: krótki zestaw ćwiczeń oddechowych i rozciągających po wysiłku. - Obserwacja: tempo, oddech, pozycja ciała, bezpieczeństwo i respektowanie własnych możliwości. - Wyjaśnienie: proste wskazanie celu regeneracji i różnicy między ruchem dynamicznym a odprężeniem. - Autorefleksja: opis odczuwanej zmiany samopoczucia przed i po krótkiej relaksacji.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- wykonuje ćwiczenia po pokazie i z pomocą; - potrzebuje przypomnienia o spokojnym oddechu i bezpiecznym zakresie ruchu; - potrafi wskazać, że ćwiczenia służą odpoczynkowi.	- samodzielnie wykonuje podstawową sekwencję w znanej sytuacji; - kontroluje oddech i nie wykonuje ruchów wywołujących ból; - zachowuje skupienie przez krótki czas.	- poprawnie dobiera i wykonuje ćwiczenia oddechowe oraz rozciągające po wysiłku; - wyjaśnia ich podstawowy cel; - świadomie zwalnia tempo i kontroluje napięcie mięśni.	- sprawnie wykonuje i porządkuje krótki zestaw regeneracyjny; - samodzielnie koryguje pozycję i intensywność rozciągania; - potrafi dobrać ćwiczenie do odczuwanego napięcia lub rodzaju wcześniejszego wysiłku.	- samodzielnie proponuje i prowadzi krótki, bezpieczny fragment wyciszenia; - uzasadnia dobór ćwiczeń; - dostosowuje warianty do różnych możliwości uczestników.

Ważne: Ćwiczenia relaksacyjne nie są oceniane przez zakres gibkości. Kryterium stanowią bezpieczeństwo, kontrola ruchu i oddechu, rozumienie celu oraz świadome zastosowanie.

6

MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Zdolności motoryczne, postawa ciała, pomiar tętna i wnioski dotyczące wysiłku. PODSTAWA: PP 2026, WF kl. IV, dział 6, pkt 1–3

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
• rozpoznaje i opisuje podstawowe zdolności motoryczne człowieka; • wymienia cechy prawidłowej postawy ciała i wskazuje elementy wymagające korekty; • mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych; • z pomocą nauczyciela interpretuje wynik pomiaru i formułuje prosty wniosek o wpływie wysiłku na organizm.	• rozróżnia przykładowo siłę, szybkość, wytrzymałość, gibkość i koordynację oraz podaje przykład aktywności; • rozpoznaje podstawowe cechy prawidłowego ustawienia głowy, barków, tułowia i kończyn; • wykonuje pomiar tętna zgodnie z instrukcją, przed i po wysiłku; • zapisuje lub odczytuje wynik z prostego narzędzia pomiarowego; • porównuje wyniki przed i po wysiłku i zauważa typową zmianę; • formułuje prosty, poprawny wniosek bez porównywania „lepszego–gorszy” między uczniami.	• Rozmowa lub karta pracy: rozpoznawanie zdolności motorycznych i cech prawidłowej postawy. • Zadanie praktyczne: pomiar tętna przed i po krótkim wysiłku. • Zapis wyniku: prosta tabela, karta obserwacji lub odczyt z urządzenia/aplikacji używanej na lekcji. • Wniosek: krótkie wyjaśnienie, co stało się z tętnem po wysiłku i dlaczego pomiar może być przydatny.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
• z pomocą rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne i cechy postawy; • wykonuje pomiar tętna według instrukcji z bezpośrednim wsparciem; • z pomocą porównuje dwa wyniki.	• samodzielnie rozpoznaje podstawowe zdolności i typowe cechy postawy; • wykonuje pomiar w znanej sytuacji; • odczytuje wynik i podaje prosty wniosek po podpowiedzi.	• poprawnie opisuje zdolności motoryczne i wskazuje elementy postawy wymagające korekty; • prawidłowo mierzy tętno przed i po wysiłku; • z pomocą interpretuje zmianę i formułuje trafny wniosek.	• samodzielnie porównuje wyniki i wyjaśnia typową reakcję organizmu na wysiłek; • sprawnie posługuje się dostępnym narzędziem pomiarowym; • wykorzystuje obserwację do rozsądnego doboru intensywności aktywności.	• proponuje prosty sposób dokumentowania własnej aktywności; • wyjaśnia ograniczenia pojedynczego pomiaru i unika oceniania innych na podstawie wyniku; • pomaga innym prawidłowo wykonać pomiar i sformułować wniosek.

Ważne: Pomiary służą poznaniu reakcji własnego organizmu i obserwowaniu postępu, a nie tworzeniu rankingów uczniów. Nie ocenia się samej wartości tętna ani wyniku testu jako „lepszego” lub „gorszego”.

7

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Regulaminy, bezpieczne miejsce, strój, przybory, samoasekuracja oraz zachowanie nad wodą, w górach i na terenach zielonych. **PODSTAWA: PP 2026, WF kl. IV, dział 7, pkt 1–9; moduł bezpieczeństwo i obrona**

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
• omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego; • opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; • wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w razie urazu ciała; • respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych; • wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; • dobiera strój sportowy i obuwie do rodzaju aktywności oraz pogody; • posługuje się przyborami zgodnie z przeznaczeniem; • wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie; • omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych z poszanowaniem środowiska.	• zna najważniejsze reguły obowiązujące w miejscu zajęć i potrafi wyjaśnić ich sens; • przed rozpoczęciem aktywności zauważa podstawowe zagrożenia w otoczeniu; • stosuje się do sygnałów nauczyciela, zachowuje odstęp i kierunek ruchu; • używa sprzętu zgodnie z przeznaczeniem i odkłada go w bezpieczny sposób; • dobiera strój i obuwie odpowiednio do miejsca, pogody i rodzaju wysiłku; • w razie urazu wie, że należy przerwać aktywność i zwrócić się do osoby dorosłej/wyznaczonej pomocy; • wykonuje podstawowy element bezpiecznego upadania/samoasekuracji po instruktażu; • potrafi podać przykłady bezpiecznego i odpowiedzialnego zachowania nad wodą, w górach oraz na terenach zielonych.	• Obserwacja podczas lekcji: przestrzeganie zasad, bezpieczne korzystanie ze sprzętu i reagowanie na sygnały. • Zadanie sytuacyjne: wskazanie zagrożenia i wybór właściwego zachowania. • Pokaz praktyczny: przygotowanie miejsca, dobór sprzętu lub element samoasekuracji. • Krótka odpowiedź/quiz: regulamin, osoby udzielające pomocy, strój, bezpieczeństwo nad wodą i w górach.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
• rozpoznaje podstawowe zasady po przypomnieniu; • z pomocą wskazuje bezpieczne zachowanie i właściwą osobę do pomocy; • wykonuje element samoasekuracji z asekuracją i instruktażem.	• samodzielnie przestrzega znanych zasad w typowej sytuacji; • dobiera podstawowy strój i bezpiecznie posługuje się przyborami; • zna podstawowe reguły zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych.	• poprawnie wyjaśnia i stosuje zasady bezpieczeństwa; • przewiduje typowe zagrożenia oraz wybiera bezpieczne miejsce i sposób działania; • prawidłowo wykonuje podstawowy element samoasekuracji.	• samodzielnie ocenia sytuację i zapobiega typowym zagrożeniom; • reaguje odpowiedzialnie na niewłaściwe użycie sprzętu lub niebezpieczne zachowanie; • potrafi uzasadnić zasady i pomóc zorganizować bezpieczne stanowisko.	• tworzy lub współtworzy krótką instrukcję bezpiecznej aktywności; • proponuje rozwiązania zwiększające bezpieczeństwo całej grupy; • łączy bezpieczeństwo z odpowiedzialnością za środowisko i potrafi przekazać zasady innym.

Ważne: Bezpieczeństwo jest kryterium nadrzędnym. Rażące i świadome łamanie zasad wymaga reakcji wychowawczej zgodnej ze statutem szkoły, niezależnie od poziomu sprawności ucznia.

8

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Fair play, współpraca, komunikacja, emocje, empatia, włączanie innych i odpowiedzialność.

PODSTAWA: PP 2026, WF kl. IV, dział 8, pkt 1–16

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
- rozumie ideę olimpizmu i zasadę fair play oraz stosuje ją podczas rywalizacji; - okazuje szacunek przeciwnikowi, sędziemu i współuczestnikom; - współdziała w grupie i rozumie znaczenie zaangażowania wszystkich członków zespołu; - efektywnie komunikuje się w grach zespołowych i ćwiczeniach w parach; - pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnej aktywności sportowej; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - wykazuje kreatywność w rozwiązywaniu prostych sytuacji problemowych; - traktuje trudność jako motywację do działania, a nie barierę; - nazywa i rozumie emocje związane z wygraną i przegraną; - współpracuje z poszanowaniem poglądów i wysiłku innych, wykazując asertywność i empatię; - motywuje innych do aktywności, w tym osoby o niższej sprawności i zróżnicowanych potrzebach; - przeciwdziała wykluczeniu i promuje wzajemne wsparcie; - rozwiązuje nieporozumienia bezkonfliktowo; - wzmacnia poczucie własnej wartości i buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę.	- gra uczciwie, respektuje wynik i decyzje sędziego oraz potrafi przyznać się do błędu; - używa komunikatów wspierających zespół i nie ośmiesza innych; - wykonuje przydzieloną rolę oraz potrafi zmienić rolę bez konfliktu; - po wygranej i przegranej zachowuje się z szacunkiem i potrafi nazwać własne emocje; - w sytuacji sporu szuka rozwiązania opartego na rozmowie, zasadach i kompromisie; - aktywnie włącza mniej pewnych lub mniej sprawnych uczestników; - potrafi zachęcić inną osobę do podjęcia aktywności bez presji i oceniania; - przyjmuje informację zwrotną oraz przekazuje ją w sposób rzeczowy i życzliwy.	- Obserwacja długofalowa: zachowanie w grach, pracy w parach, rywalizacji i sytuacjach spornych. - Pełnienie ról: zawodnik, sędzia, organizator, kibic, lider krótkiego zadania. - Zadanie problemowe: wspólne ustalenie zasad, rozwiązanie konfliktu lub dostosowanie gry do grupy. - Refleksja: nazwanie emocji, opis zachowania fair play i wskazanie sposobu wsparcia innej osoby.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- z pomocą przestrzega podstawowych zasad współpracy i fair play; - po przypomnieniu respektuje role oraz decyzje sędziego; - potrzebuje wsparcia w kontrolowaniu emocji lub rozwiązywaniu sporu.	- samodzielnie współpracuje w typowych sytuacjach; - respektuje zasady, przeciwnika i wynik; - pełni przydzieloną rolę i komunikuje się w sposób akceptowalny.	- świadomie stosuje fair play, empatię i zasady kulturalnej komunikacji; - potrafi nazwać emocje i rozwiązać prosty konflikt bez agresji; - włącza innych do działania i przyjmuje konstruktywną informację zwrotną.	- aktywnie buduje dobrą współpracę i wspiera mniej pewnych uczestników; - podejmuje odpowiedzialne role organizacyjne i sędziowskie; - samodzielnie pomaga rozwiązać nieporozumienie i dba o równe uczestnictwo.	- jest inicjatorem działań wzmacniających fair play, integrację i odpowiedzialność grupy; - twórczo rozwiązuje sytuacje problemowe bez wykluczania innych; - potrafi prowadzić grupę, motywować uczestników i dawać konstruktywną informację zwrotną.

Ważne: Kompetencje społeczne ocenia się na podstawie powtarzalnych zachowań w różnych sytuacjach, a nie pojedynczego zdarzenia. Należy brać pod uwagę indywidualne potrzeby ucznia oraz możliwość stopniowego rozwoju tych kompetencji.

UWAGI KOŃCOWE I PODSTAWA PRAWNA

- Nowa podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej jest wdrażana od 1 września 2026 r. począwszy od klas I i IV.
- Zakres wymagań w niniejszym dokumencie odzwierciedla wymagania szczegółowe dla klasy IV z rozporządzenia. Kryteria sukcesu, dowody osiągnięcia i skala 2–6 są propozycją operacjonalizacji tych wymagań do pracy nauczyciela.
- Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy stosować obowiązujące przepisy prawa oświatowego oraz zasady zapisane w statucie szkoły. Dokument nie zastępuje szkolnych zasad oceniania.
- Wymagania należy dostosowywać do indywidualnych możliwości psychofizycznych i edukacyjnych ucznia, w tym zaleceń wynikających z opinii lub orzeczeń, jeżeli mają zastosowanie.
- Źródło: Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym (Dz.U. 2026 poz. 378), część „Wychowanie fizyczne”, klasa IV.

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLAS – V-VI • ROK SZKOLNY 2026/2027

Program nauczania Krzysztofa Warchoła • ISBN 978-83-7586-211-9



Zakres wymagań • kryteria sukcesu • dowody osiągnięcia umiejętności • skala osiągnięć 2–6

- Zakres wymagań jest oparty na podstawie programowej WF obowiązującej od 1 września 2025 r. (Rozporządzenie Ministra Edukacji z 21 lipca 2025 r., Dz.U. 2025 poz. 1052). Dla klasy V wymagania szczegółowe są zapisane wspólnie dla klas V i VI.
- Dokument uwzględnia program nauczania Krzysztofa Warchoła „Program nauczania wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych”, FOSZE, wyd. I, Rzeszów 2025, ISBN 978-83-7586-211-9.
- Kryteria sukcesu, dowody osiągnięcia i skala 2–6 są praktycznym uszczegółowieniem wymagań do oceniania. Powinny być stosowane z uwzględnieniem statutu szkoły, programu nauczania, warunków realizacji oraz indywidualnych możliwości ucznia.
- Wynik testu sprawnościowego nie jest sam w sobie oceną. Ocenia się przede wszystkim opanowanie umiejętności, poprawność i bezpieczeństwo, wiedzę, samodzielność, wysiłek, systematyczność, współpracę i postęp.

1

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

Pytanie wiodące: Jakie ćwiczenia pomagają wzmacniać mięśnie posturalne, poprawiać gibkość i koordynację, a także kształtować prawidłową postawę ciała?

PODSTAWA: Dz.U. 2025 poz. 1052 – klasy V i VI, dział 1

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
- wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; - wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualnie i z partnerem; - wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem; - wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy w staniu, siadzie, leżeniu i podczas codziennych czynności; - wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała; - omawia znaczenie rozgrzewki, opisuje jej zasady i przeprowadza jej część.	- wykonuje poznane elementy w bezpiecznej kolejności i kontroluje pozycję ciała; - rozdziela ćwiczenia wzmacniające, gibkościowe i koordynacyjne; - w ćwiczeniach z partnerem zachowuje bezpieczeństwo i współpracuje; - potrafi wskazać podstawowe mięśnie posturalne i wyjaśnić ich rolę; - stosuje prawidłową postawę w typowych pozycjach i prostych czynnościach; - dobiera ćwiczenia do części rozgrzewki i potrafi poprowadzić jej krótki fragment.	- wykonanie zestawu ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych; - pokaz ćwiczeń wzmacniających, gibkościowych i koordynacyjnych indywidualnie oraz z partnerem; - obserwacja postawy podczas ćwiczeń i codziennych pozycji; - przeprowadzenie krótkiego fragmentu rozgrzewki wraz z objaśnieniem celu.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- po pokazie i z pomocą wykonuje proste ćwiczenia; - potrzebuje wskazówek dotyczących postawy i bezpieczeństwa; - z pomocą prowadzi pojedyncze ćwiczenie rozgrzewkowe.	- samodzielnie wykonuje podstawowe ćwiczenia w znanych warunkach; - rozpoznaje podstawowe rodzaje ćwiczeń; - prowadzi prosty fragment rozgrzewki według schematu.	- poprawnie wykonuje wymagany zestaw i kontroluje postawę; - wskazuje podstawowe mięśnie posturalne; - samodzielnie prowadzi logiczny i bezpieczny fragment rozgrzewki.	- wykonuje ćwiczenia sprawnie i dokładnie; - samodzielnie koryguje istotne błędy; - dobiera ćwiczenia do celu oraz możliwości własnych i partnera.	- tworzy urozmaicony, bezpieczny fragment rozgrzewki; - proponuje warianty łatwiejsze i trudniejsze; - pomaga innym poprawić wykonanie i uzasadnia dobór ćwiczeń.

Ważne: Nie ocenia się naturalnego poziomu siły ani gibkości. Liczą się poprawność, bezpieczeństwo, świadome wykonanie, samodzielność, wysiłek i postęp.

2

GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE

Pytanie wiodące: W jaki sposób znajomość zasad i uczestnictwo w grach zespołowych pomaga rozwijać sprawność fizyczną oraz uczyć współpracy i odpowiedzialności w zespole?

PODSTAWA: Dz.U. 2025 poz. 1052 – klasy V i VI, dział 2

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
- omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych oraz właściwe nazewnictwo; - w koszykówce porusza się po boisku, kozłuje, podaje i rzuca do kosza; - w piłce nożnej porusza się po boisku, prowadzi piłkę, podaje i strzela do bramki; - w piłce ręcznej porusza się po boisku, kozłuje, podaje i rzuca do bramki; - w siatkówce przyjmuje postawę siatkarską, odbija, rozgrywa, wykonuje zagrywkę i uczestniczy w rzucanie siatkarskiej; - uczestniczy w co najmniej dwóch innych grach zespołowych, zgodnie z warunkami szkoły i preferencjami uczniów; - uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych; - organizuje wśród rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.	- stosuje podstawowe elementy techniczne w ruchu i prostej sytuacji gry; - zna i stosuje najważniejsze przepisy poznanych gier; - posługuje się podstawowym nazewnictwem; - podejmuje adekwatne decyzje: podanie, prowadzenie/kożłowanie, rzut/strzał, ustawienie; - współpracuje i komunikuje się z zespołem; - respektuje przeciwnika, sędziego, wynik i fair play; - potrafi przygotować sprzęt, objaśnić zasady i zorganizować prostą grę.	- zadanie techniczne w miejscu i w ruchu; - fragment mini-gry lub gry uproszczonej; - obserwacja decyzji, współpracy, komunikacji i stosowania przepisów; - pełnienie roli zawodnika, sędziego pomocniczego lub organizatora; - samodzielne zorganizowanie krótkiej gry sportowej lub rekreacyjnej.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- z pomocą wykonuje podstawowe elementy techniczne; - uczestniczy w grze po przypomnieniu zasad; - potrzebuje wsparcia w ustawieniu, współpracy lub organizacji.	- samodzielnie wykonuje podstawowe elementy w typowej sytuacji; - uczestniczy w poznanych grach i respektuje podstawowe przepisy; - pełni przydzieloną rolę w zespole.	- poprawnie stosuje elementy głównych gier; - podejmuje trafne proste decyzje i przestrzega fair play; - współorganizuje grę i posługuje się właściwym nazewnictwem.	- sprawnie dobiera działanie do sytuacji; - korzysta z informacji zwrotnej i poprawia wykonanie; - samodzielnie organizuje prostą grę dla rówieśników.	- twórczo modyfikuje grę bez utraty bezpieczeństwa; - odpowiedzialnie pełni rolę lidera lub sędziego; - dostosowuje grę tak, aby aktywnie włączyć wszystkich uczestników.

Ważne: Nie wymaga się mistrzowskiej techniki. Ocenia się opanowanie podstaw, zastosowanie w grze, przepisy, decyzje, współpracę, organizację i fair play.

3

LEKKOATLETYKA

Pytanie wiodące: W jaki sposób biegi, skoki i rzuty w lekkoatletyce rozwijają sprawność fizyczną?

PODSTAWA: Dz.U. 2025 poz. 1052 – klasy V i VI, dział 3

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
- uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych rozwijających czas reakcji i wybieg startowy; - wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; - wykonuje bieg przez przeszkody; - wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu; - wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego; - wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu; - wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.	- reaguje na sygnał i przyjmuje bezpieczną pozycję startową; - pokonuje przeszkody rytmicznie i bezpiecznie; - wykonuje rzut/pchnięcie w wyznaczonym kierunku z zachowaniem strefy bezpieczeństwa; - dobiera tempo do trasy marszobiegu/biegu terenowego; - przekazuje i odbiera pałeczkę w ustalony sposób; - łączy rozbieg, odbicie jednonóż i bezpieczne lądowanie w skoku w dal.	- próba techniczna startu niskiego i biegu krótkiego; - tor przeszkód lub zadanie szybkościowo-koordynacyjne; - rzut/pchnięcie z miejsca i krótkiego rozbiegu; - sztafeta z przekazaniem pałeczki; - skok w dal z krótkiego rozbiegu; - marszbieg lub bieg terenowy z obserwacją doboru tempa.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- wykonuje podstawowe elementy po pokazie i z pomocą; - wymaga przypominania zasad bezpieczeństwa; - podejmuje próbę ukończenia zadania.	- samodzielnie wykonuje podstawowe zadania w znanych warunkach; - kontroluje start, rzut, przekazanie pałeczki i lądowanie; - dobiera tempo po wskazówce.	- poprawnie wykonuje start niski, przeszkody, rzut/pchnięcie, sztafetę i skok; - samodzielnie dobiera rozsądne tempo w terenie; - świadomie stosuje zasady bezpieczeństwa.	- wykonuje zadania płynnie i technicznie poprawnie; - samodzielnie koryguje błędy po informacji zwrotnej; - wyjaśnia kluczowy element techniki.	- proponuje i prowadzi krótkie zadanie lekkoatletyczne; - dostosowuje wariant ćwiczenia do możliwości grupy; - analizuje technikę i przekazuje konstruktywną wskazówkę.

Ważne: Wynik czasowy, odległość rzutu ani długość skoku nie są samodzielnym kryterium oceny. Ocenia się technikę, bezpieczeństwo, wysiłek i postęp.

4

TANIEC

Pytanie wiodące: Jak nauka prostych kroków i figur tanecznych w tańcach tradycyjnych i nowoczesnych pomaga rozwijać koordynację ruchową?

PODSTAWA: Dz.U. 2025 poz. 1052 – klasy V i VI, dział 4

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.	- utrzymuje podstawowy rytm i tempo; - zapamiętuje i odtwarza krótką sekwencję kroków i figur; - łączy elementy w spójny fragment układu; - bezpiecznie wykorzystuje przestrzeń i kierunki ruchu; - współpracuje z partnerem lub grupą i respektuje komfort innych.	- prezentacja krótkiej sekwencji tradycyjnej lub nowoczesnej; - wykonanie układu w parze lub grupie; - obserwacja rytmu, kolejności, koordynacji, przestrzeni i współpracy; - krótka autorefleksja: element opanowany i element do poprawy.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- odtwarza proste kroki po pokazie i z pomocą; - potrzebuje podpowiedzi dotyczących rytmu i kolejności; - uczestniczy bezpiecznie.	- samodzielnie wykonuje prostą sekwencję; - utrzymuje podstawowy rytm; - współpracuje z partnerem lub grupą.	- poprawnie wykonuje poznane kroki i figury; - łączy je w spójną sekwencję; - kontroluje rytm, kierunek i przestrzeń.	- wykonuje sekwencję płynnie i rytmicznie; - samodzielnie poprawia przejścia; - świadomie dostosowuje ruch do muzyki.	- twórczo łączy poznane kroki i figury; - potrafi nauczyć grupę fragmentu sekwencji; - proponuje bezpieczne warianty i aktywnie włącza innych.

Ważne: Nie ocenia się „talentu tanecznego” ani wyglądu. Liczą się rytm, kontrola i pamięć ruchu, współpraca, samodzielność, zaangażowanie i postęp.

5

RELAKSACJA I ODPRĘŻENIE

Pytanie wiodące: W jaki sposób ćwiczenia oddechowe i rozciągające wpływają na relaksację organizmu?

PODSTAWA: Dz.U. 2025 poz. 1052 – klasy V i VI, dział 5

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym; - omawia korzyści aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, szczególnie jej wpływ na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.	- wykonuje spokojny, kontrolowany oddech; - przyjmuje bezpieczne pozycje rozciągające i respektuje własny zakres ruchu; - potrafi przejść od wysiłku do spokojnego wyciszenia; - wyjaśnia rolę oddechu i rozciągania w relaksacji; - wymienia korzyści aktywności na świeżym powietrzu dla samopoczucia i redukcji stresu.	- wykonanie krótkiego zestawu oddechowo-rozciągającego; - obserwacja tempa, oddechu, pozycji i bezpieczeństwa; - krótkie wyjaśnienie korzyści aktywności na świeżym powietrzu; - autorefleksja dotycząca samopoczucia przed i po wyciszeniu.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- wykonuje ćwiczenia po pokazie i z pomocą; - potrzebuje przypomnienia o spokojnym oddechu i bezpiecznym zakresie; - z pomocą wskazuje korzyści aktywności na świeżym powietrzu.	- samodzielnie wykonuje podstawową sekwencję; - kontroluje oddech i pozycję; - wymienia podstawowe korzyści aktywności na świeżym powietrzu.	- poprawnie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne; - wyjaśnia ich podstawowy cel; - łączy ruch na świeżym powietrzu z redukcją stresu i samopoczuciem.	- samodzielnie dobiera bezpieczne ćwiczenia do wyciszenia; - uzasadnia ich dobór; - potrafi świadomie regulować intensywność rozciągania i oddechu.	- prowadzi krótki, bezpieczny fragment relaksacji dla grupy; - proponuje warianty dla różnych możliwości; - wyjaśnia związek ruchu, oddechu i otoczenia z regeneracją i dobrostanem.

Ważne: Zakres gibkości nie jest miarą oceny. Kryterium stanowią bezpieczeństwo, kontrola oddechu i ruchu, rozumienie celu oraz świadome zastosowanie.

6

MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Pytanie wiodące: W jaki sposób testy sprawności fizycznej i analiza wyników pomagają lepiej poznać własne możliwości fizyczne?

PODSTAWA: Dz.U. 2025 poz. 1052 – klasy V i VI, dział 6

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
- wykonuje testy sprawności fizycznej pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość; - z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.	- wykonuje próbę zgodnie z instrukcją i zasadami bezpieczeństwa; - rozumie, jaką zdolność sprawnościową mierzy dana próba; - zapisuje lub odczytuje własny wynik; - porównuje własne wyniki w czasie, bez wartościującego rankingu uczniów; - z pomocą nauczyciela wskazuje mocną stronę i obszar do rozwoju; - formułuje prosty wniosek dotyczący dalszej aktywności.	- wykonanie szkolnych prób sprawnościowych; - karta własnych wyników z datą pomiaru; - rozmowa lub krótka karta interpretacji wyniku; - wskazanie ćwiczenia lub aktywności wspierającej wybraną zdolność.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- podejmuje próbę testową z pomocą; - z pomocą rozpoznaje, co mierzy dana próba; - potrzebuje wsparcia w odczytaniu wyniku.	- samodzielnie wykonuje test według instrukcji; - rozpoznaje podstawowe zdolności sprawnościowe; - z pomocą formułuje prosty wniosek.	- poprawnie i bezpiecznie wykonuje próby; - rozumie znaczenie wyników diagnostycznych; - z pomocą nauczyciela interpretuje wynik i wskazuje obszar do rozwoju.	- świadomie analizuje własny postęp; - dobiera proste ćwiczenie do wybranego celu; - nie wartościuje innych na podstawie wyniku.	- prowadzi prostą kartę monitorowania własnego rozwoju; - wyciąga trafne i ostrożne wnioski; - pomaga innym zrozumieć procedurę pomiaru bez oceniania ich wyniku.

Ważne: Pomiary sprawności fizycznej służą diagnozie i planowaniu rozwoju. Sam wynik testu nie może być kryterium oceny z WF.

7

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Pytanie wiodące: W jaki sposób znajomość zasad bezpieczeństwa, odpowiedzialne korzystanie ze sprzętu i umiejętność reagowania na zagrożenia pozwalają bezpiecznie podejmować aktywność?

PODSTAWA: Dz.U. 2025 poz. 1052 – klasy V i VI, dział 7

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
- właściwie przygotowuje się do wybranej aktywności, uwzględniając miejsce, strój sportowy i rozgrzewkę; - wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł podczas rywalizacji; - omawia postępowanie przy najczęstszych kontuzjach związanych z aktywnością fizyczną; - bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych; - wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności; - omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych w różnych porach roku oraz wyjaśnia wpływ własnych działań na bezpieczeństwo i środowisko.	- przed aktywnością potrafi wskazać podstawowe zagrożenia; - dobiera strój, miejsce i rozgrzewkę do rodzaju aktywności; - przestrzega zasad korzystania ze sprzętu i stref bezpieczeństwa; - w przypadku urazu przerywa aktywność i zgłasza problem osobie dorosłej; - wykonuje poznane elementy samoasekuracji; - podaje przykłady odpowiedzialnego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych; - dba o bezpieczeństwo innych i środowisko naturalne.	- obserwacja przygotowania do lekcji i korzystania ze sprzętu; - zadanie sytuacyjne: rozpoznanie zagrożenia i wybór właściwego działania; - pokaz elementu samoasekuracji; - quiz/rozmowa: kontuzje, rywalizacja, woda, góry, tereny zielone; - przygotowanie krótkiej instrukcji bezpiecznego zachowania.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- rozpoznaje podstawowe zasady po przypomnieniu; - z pomocą wskazuje bezpieczne zachowanie; - wykonuje element samoasekuracji z bezpośrednim wsparciem.	- samodzielnie przestrzega znanych zasad; - bezpiecznie korzysta ze sprzętu; - zna podstawowe sposoby reagowania przy urazie i zasady zachowania w terenie.	- poprawnie wyjaśnia i stosuje zasady bezpieczeństwa; - przewiduje typowe zagrożenia; - prawidłowo wykonuje poznane elementy samoasekuracji.	- samodzielnie ocenia sytuację i zapobiega typowym zagrożeniom; - uzasadnia reguły i pomaga przygotować bezpieczne stanowisko; - odpowiedzialnie reaguje na niewłaściwe zachowanie.	- inicjuje działania zwiększające bezpieczeństwo grupy; - tworzy krótką instrukcję bezpiecznej aktywności; - łączy bezpieczeństwo z odpowiedzialnością za innych i środowisko.

Ważne: Bezpieczeństwo jest kryterium nadrzędnym. Ocena umiejętności ruchowej nie może premiować ryzykownego wykonania.

8

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Pytanie wiodące: Jak aktywność fizyczna i sport pomagają budować relacje, rozwijać współpracę oraz kształtować szacunek, empatię i poczucie własnej wartości?

PODSTAWA: Dz.U. 2025 poz. 1052 – klasy V i VI, dział 8

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
- rozumie ideę olimpizmu i zasadę fair play oraz stosuje ją w rywalizacji; - okazuje szacunek przeciwnikowi, sędziemu i współuczestnikom; - współdziała w grupie i rozumie znaczenie zaangażowania wszystkich; - efektywnie komunikuje się i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; - pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica oraz zna zasady kulturalnego kibicowania; - wykazuje kreatywność w rozwiązywaniu problemów i traktuje trudność jako motywację; - nazywa i rozumie emocje związane z wygraną i przegraną; - współpracuje z asertywnością i empatią, motywuje innych, przeciwdziała wykluczeniu i promuje wsparcie; - rozwiązuje nieporozumienia bezkonfliktowo; - wzmacnia poczucie własnej wartości i buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę.	- gra uczciwie i respektuje wynik oraz decyzje sędziego; - komunikuje się bez obrażania, ośmieszania i wykluczania; - odpowiedzialnie wykonuje przydzieloną rolę; - nazywa własne emocje po sukcesie i niepowodzeniu; - w sytuacji sporu korzysta z rozmowy, zasad i kompromisu; - aktywnie włącza mniej pewnych lub mniej sprawnych uczestników; - udziela rzeczowej i życzliwej informacji zwrotnej oraz potrafi ją przyjąć; - podejmuje inicjatywę bez dominowania nad grupą.	- długofalowa obserwacja zachowania podczas gier i ćwiczeń; - pełnienie ról: zawodnik, sędzia, organizator, kibic, lider krótkiego zadania; - zadanie problemowe: ustalenie zasad, rozwiązanie konfliktu lub dostosowanie gry do grupy; - refleksja: emocje po rywalizacji, przykład fair play i sposób wsparcia innej osoby.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- z pomocą przestrzega podstawowych zasad współpracy i fair play; - po przypomnieniu respektuje role i decyzje sędziego; - potrzebuje wsparcia w kontrolowaniu emocji lub rozwiązaniu sporu.	- samodzielnie współpracuje w typowych sytuacjach; - respektuje zasady, przeciwnika i wynik; - pełni przydzieloną rolę i komunikuje się w sposób akceptowalny.	- świadomie stosuje fair play, empatię i kulturalną komunikację; - potrafi nazwać emocje i rozwiązać prosty konflikt; - włącza innych do działania i przyjmuje informację zwrotną.	- aktywnie buduje współpracę i wspiera mniej pewnych uczestników; - odpowiedzialnie pełni role organizacyjne i sędziowskie; - samodzielnie pomaga rozwiązać nieporozumienie.	- inicjuje działania wzmacniające fair play i integrację; - twórczo rozwiązuje problemy bez wykluczania innych; - potrafi prowadzić grupę, motywować i przekazywać konstruktywną informację zwrotną.

Ważne: Kompetencje społeczne ocenia się na podstawie powtarzalnych zachowań w różnych sytuacjach, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i możliwości ucznia.

PODSTAWA PRAWNA I UWAGI DO STOSOWANIA

- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 21 lipca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej – Dz.U. 2025 poz. 1052. Wymagania dla klasy V są określone wspólnie dla klas V i VI.
- Program nauczania: Krzysztof Warchoła, „Program nauczania wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych”, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, wydanie I, Rzeszów 2025, ISBN 978-83-7586-211-9.
- Kryteria sukcesu, dowody osiągnięcia oraz skala 2–6 w niniejszym dokumencie są autorskim uszczegółowieniem podstawy do praktycznego oceniania; nie są literalnym tekstem rozporządzenia ani książki.
- Przy ustalaniu ocen należy uwzględnić obowiązujące przepisy, statut szkoły, przyjęty program nauczania, systematyczność i aktywność ucznia, a także jego indywidualne możliwości i postęp.
- Wyniki testów sprawnościowych służą monitorowaniu i diagnozie. Nie powinny być bezpośrednio przeliczane na stopnie szkolne.

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA VII • ROK SZKOLNY 2026/2027

Program nauczania Krzysztofa Warchoła • ISBN 978-83-7586-211-9



- Zakres wymagań oparto na podstawie programowej WF obowiązującej od 1 września 2025 r. (Dz.U. 2025 poz. 1052), w części wspólnej dla klas VII–VIII, oraz na programie nauczania Krzysztofa Warchoła, FOSZE 2025.
- Klasy VII–VIII mają dziewięć działów. Dział VII „Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach” jest fakultatywny.
- Kryteria 2–6 są operacjonalizacją wymagań: ocenia się przede wszystkim opanowanie umiejętności, bezpieczeństwo, świadome działanie, samodzielność, zaangażowanie, współpracę i postęp; nie sam naturalny poziom sprawności.
- Wyniki testów sprawności służą diagnozie i monitorowaniu rozwoju, a nie tworzeniu rankingów uczniów.

1

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

Trening funkcjonalny i wzmacniający, technologie, nowoczesne formy ruchu, rozgrzewka i ergonomia. PODSTAWA: PP WF 2025, klasy VII–VIII

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
- wykonuje cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; - wykonuje elementy treningu funkcjonalnego wzmacniającego gorset mięśniowy; - omawia i stosuje co najmniej dwa rodzaje treningu wzmacniającego, np. HIIT, tabata, trening obwodowy; - wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; - wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności, np. pilates, zumba lub nordic walking; - przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności; - ergonomicznie podnosi i przenosi przedmioty o różnej wielkości i ciężarze; - omawia znaczenie aktywności na świeżym powietrzu dla zdrowia, regeneracji i samopoczucia.	- wykonuje ćwiczenia z kontrolą ciała i bezpieczeństwem; - rozumie cel treningu funkcjonalnego i potrafi dobrać ćwiczenie do głównej grupy mięśniowej; - rozróżnia poznane formy treningu i kontroluje intensywność; - korzysta z prostego narzędzia/aplikacji do monitorowania aktywności i interpretuje podstawowe dane; - prowdzi logiczną rozgrzewkę adekwatną do aktywności; - stosuje bezpieczną technikę podnoszenia i przenoszenia; - potrafi uzasadnić zdrowotne znaczenie regularnego ruchu.	- Wykonanie zestawu ćwiczeń akrobatycznych i funkcjonalnych. - Przeprowadzenie fragmentu treningu obwodowego/tabaty lub innej poznanej formy. - Prowadzenie rozgrzewki dla grupy. - Analiza prostego zapisu aktywności z krokomierza/aplikacji. - Pokaz ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- wykonuje zadania głównie po pokazie i z pomocą; - potrzebuje przypominania zasad techniki i bezpieczeństwa; - z pomocą dobiera ćwiczenie lub fragment rozgrzewki.	- samodzielnie wykonuje podstawowe zadania w znanych warunkach; - rozpoznaje poznane formy treningu; - prowdzi prostą rozgrzewkę według schematu.	- poprawnie wykonuje wymagane ćwiczenia i dwa rodzaje treningu; - świadomie kontroluje technikę, intensywność i ergonomię; - dobiera rozgrzewkę do aktywności.	- sprawnie i samodzielnie planuje krótki zestaw; - wykorzystuje informację zwrotną i dane o aktywności; - uzasadnia dobór ćwiczeń i ich wpływ na organizm.	- twórczo modyfikuje trening do możliwości grupy; - prowdzi bezpieczny fragment zajęć i wyjaśnia jego cel; - odpowiedzialnie wykorzystuje technologię do monitorowania aktywności.

Ważne: Nie ocenia się wyglądu sylwetki ani naturalnego poziomu siły czy gibkości. Liczą się technika, bezpieczeństwo, samodzielność i postęp.

2

GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE

Technika i taktyka, atak i obrona, sędziowanie oraz planowanie rozgrywek. PODSTAWA: PP WF 2025, klasy VII–VIII

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
- wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce; - przyjmuje właściwą pozycję i podejmuje działania w ataku i obronie; - uczestniczy w co najmniej dwóch innych grach zespołowych, dobranych do warunków i zainteresowań; - uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia; - planuje szkolne rozgrywki systemem pucharowym oraz „każdy z każdym”.	- stosuje technikę w ruchu i sytuacji gry; - rozpoznaje podstawową sytuację ataku/obrony i podejmuje adekwatną decyzję; - zna najważniejsze przepisy i sygnalizuje typowe przewinienia; - pełni rolę zawodnika i sędziego z zachowaniem bezstronności; - potrafi przygotować prosty terminarz/drabinkę rozgrywek; - współpracuje i respektuje fair play.	- Gra uproszczona z obserwacją decyzji techniczno-taktycznych. - Sędziowanie fragmentu gry. - Zadanie organizacyjne: drabinka pucharowa lub tabela „każdy z każdym”. - Pełnienie roli zawodnika, kapitana lub sędziego.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CEŁOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- z pomocą wykonuje elementy i uczestniczy w grze; - potrzebuje przypominania przepisów i ustawienia; - z pomocą pełni prostą rolę organizacyjną.	- samodzielnie stosuje podstawowe elementy w typowej sytuacji; - respektuje przepisy i współpracuje; - potrafi sędziować prosty fragment po przygotowaniu.	- poprawnie działa w ataku i obronie; - świadomie stosuje przepisy i fair play; - poprawnie planuje prosty system rozgrywek.	- sprawnie dobiera rozwiązanie do sytuacji; - samodzielnie sędziuje i organizuje fragment rozgrywek; - wspiera komunikację zespołu.	- twórczo organizuje rozgrywki lub modyfikuje grę; - odpowiedzialnie pełni rolę lidera i sędziego; - dostosowuje aktywność tak, aby włączyć wszystkich.

Ważne: Ocena nie wymaga mistrzowskiego poziomu sportowego. Ocenia się zastosowanie umiejętności, decyzje, przepisy, współpracę i odpowiedzialność.

3

LEKKOATLETYKA

Sprint, rytm biegu, rzut z rozbiegu, sztafeta, bieg terenowy z orientacją i skok w dal. PODSTAWA: PP WF 2025, klasy VII–VIII

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
- wykonuje ćwiczenia sprinterskie i bieg krótki ze startu niskiego, dążąc do maksymalnej prędkości; - wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm i dynamikę biegu na różnych dystansach; - wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z krokiem skrzyżnym i pozycją wyrzutną; - przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym; - wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji; - wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.	- przyjmuje poprawną pozycję startową i płynnie przyspiesza; - utrzymuje rytm i technikę adekwatną do dystansu; - bezpiecznie wykonuje rozbieg, krok skrzyżny i rzut; - przekazuje pałeczkę w ruchu bez zbędnego zatrzymania; - dobiera tempo i orientuje się na prostej trasie; - łączy rozbieg, odbicie i bezpieczne lądowanie.	- Próba techniczna: start niski i sprint. - Rzut zamachowy z rozbiegu. - Sztafeta z przekazaniem pałeczki w biegu. - Marszobieg/bieg terenowy z elementem orientacji. - Skok w dal z rozbiegu.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- wykonuje elementy po pokazie i z pomocą; - potrzebuje wskazówek dotyczących kolejności i bezpieczeństwa; - podejmuje próbę ukończenia zadania.	- samodzielnie wykonuje podstawowe elementy w typowych warunkach; - utrzymuje podstawowy rytm biegu; - bezpiecznie kończy rzut, sztafetę i skok.	- poprawnie wykonuje wszystkie wymagane formy; - świadomie kontroluje technikę i tempo; - samodzielnie pokonuje prostą trasę terenową.	- wykonuje zadania płynnie i ekonomicznie; - samodzielnie koryguje istotny błąd; - potrafi wyjaśnić kluczowe elementy techniki.	- analizuje technikę i proponuje konstruktywne poprawki; - organizuje bezpieczne zadanie lekkoatletyczne; - dobiera warianty do możliwości uczestników.

Ważne: Wynik czasowy, długość skoku lub rzutu nie są samodzielnym kryterium oceny. Najważniejsze są technika, bezpieczeństwo, wysiłek i postęp.

4 TANIEC

Samodzielne opracowanie i wykonanie układu tradycyjnego lub nowoczesnego. PODSTAWA: PP WF 2025, klasy VII–VIII

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
• opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego albo nowoczesnego.	• tworzy logiczną sekwencję ruchów z początkiem, rozwinięciem i zakończeniem; • utrzymuje rytm i synchronizację z muzyką; • wykorzystuje przestrzeń, kierunki i zmiany ustawienia; • uzgadnia ruchy i formacje z partnerem lub zespołem; • łączy poznane kroki i figury w własną choreografię; • prezentuje układ bezpiecznie i z poszanowaniem innych.	• Prezentacja własnego układu indywidualnego, w parze lub grupie. • Proces tworzenia choreografii i współpraca zespołu. • Obserwacja rytmu, pamięci ruchowej, synchronizacji i przestrzeni. • Autorefleksja po prezentacji.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
• odtwarza prostą sekwencję z pomocą; • potrzebuje podpowiedzi rytmicznych i organizacyjnych; • uczestniczy w tworzeniu prostego fragmentu.	• samodzielnie wykonuje znaną sekwencję; • utrzymuje podstawowy rytm; • współpracuje przy przygotowaniu układu.	• poprawnie opracowuje i wykonuje spójny układ; • świadomie wykorzystuje rytm i przestrzeń; • współpracuje w zmianach ustawienia.	• wykonuje układ płynnie i z własną ekspresją; • samodzielnie dopracowuje przejścia i synchronizację; • wnosi twórczy wkład do choreografii.	• tworzy oryginalny i bezpieczny układ; • potrafi poprowadzić pracę zespołu bez dominowania; • uczy innych fragmentu choreografii i dostosowuje go do grupy.

Ważne: Nie ocenia się „talentu” ani wyglądu. Liczą się rytm, kontrola ruchu, samodzielność, kreatywność, współpraca i postępek.

5

RELAKSACJA I ODPRĘŻENIE

Techniki wyciszające, oddech i rozciąganie dla regeneracji oraz dobrostanu psychicznego. PODSTAWA: PP WF 2025, klasy VII–VIII

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, w tym rozciąganie i ćwiczenia oddechowe, w celu regeneracji i wspierania dobrostanu psychicznego.	- kontroluje oddech i napięcie mięśniowe; - wykonuje bezpieczne rozciąganie bez bólu i gwałtownych ruchów; - dobiera prostą technikę wyciszenia do własnych potrzeb i zmęczenia; - potrafi przejść od wysiłku do spokojnej regeneracji; - wyjaśnia wpływ wyciszenia i regeneracji na samopoczucie.	- Wykonanie krótkiego zestawu relaksacyjnego. - Dobór techniki do opisanej sytuacji po wysiłku lub napięciu. - Obserwacja oddechu, pozycji i bezpieczeństwa. - Krótką autorefleksja dotycząca samopoczucia.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- wykonuje technikę po instruktażu i z pomocą; - potrzebuje przypominania o spokojnym oddechu; - z pomocą wskazuje cel relaksacji.	- samodzielnie wykonuje podstawowe techniki w znanej sytuacji; - kontroluje oddech i bezpieczny zakres ruchu; - rozumie znaczenie regeneracji.	- poprawnie dobiera i stosuje technikę wyciszenia; - świadomie kontroluje napięcie i oddech; - wyjaśnia wpływ relaksacji na dobrostan.	- samodzielnie planuje krótki zestaw regeneracyjny; - dostosowuje technikę do potrzeb; - potrafi ocenić własne odczucia i zmodyfikować ćwiczenie.	- prowadzi bezpieczny fragment wyciszenia dla grupy; - proponuje różne warianty technik; - odpowiedzialnie wyjaśnia ich zastosowanie i ograniczenia.

Ważne: Zakres gibkości nie jest kryterium oceny. Ocenia się bezpieczne i świadome zastosowanie technik oraz rozumienie ich celu.

6

MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Testy, technologie, samoocena i planowanie własnej aktywności. PODSTAWA: PP WF 2025, klasy VII–VIII

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
- wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie do monitorowania aktywności i sprawności; - wykonuje wymagane próby sprawnościowe zgodnie z instrukcją; - analizuje własną aktywność i wyniki w kontekście osobistego rozwoju, z pomocą nauczyciela tam, gdzie jest to potrzebne.	- rozumie, jaką cechę ocenia dana próba; - bezpiecznie i zgodnie z procedurą wykonuje pomiar/test; - korzysta z prostych danych z urządzenia lub aplikacji; - porównuje własne wyniki w czasie, nie tworząc rankingu rówieśników; - formułuje realistyczny wniosek i prosty cel dotyczący własnej aktywności.	- Próby sprawnościowe i karta własnych wyników. - Dzienniczek aktywności lub prosty zapis z aplikacji/krokomierza. - Analiza własnego postępu. - Sformułowanie celu i propozycji aktywności wspierającej jego realizację.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- wykonuje pomiar/test z pomocą; - z pomocą rozpoznaje cel próby; - potrzebuje wsparcia w odczytaniu danych.	- samodzielnie wykonuje próbę według instrukcji; - odczytuje podstawowe dane; - z pomocą formułuje wniosek.	- poprawnie wykonuje i dokumentuje pomiary; - świadomie porównuje własne wyniki w czasie; - formułuje realistyczny cel.	- samodzielnie analizuje dane i planuje prostą zmianę aktywności; - rozumie ograniczenia pojedynczego wyniku; - wykorzystuje technologię w sposób celowy.	- systematycznie dokumentuje i analizuje własną aktywność; - wyciąga ostrożne, trafne wnioski; - pomaga innym zrozumieć procedurę bez wartościowania ich wyników.

Ważne: Testy mają charakter diagnostyczny. Sam wynik sprawnościowy nie powinien decydować o ocenie z WF.

7

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA W SŁUŻBACH MUNDUROWYCH I INNYCH ZAWODACH – DZIAŁ FAKULTATYWNY

Zapoznanie z przykładowymi próbami sprawnościowymi stosowanymi w rekrutacji do zawodów wymagających wysokiej sprawności. PODSTAWA: PP WF 2025, klasy VII–VIII

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
• poznaje przykładowe wymagania i próby sprawnościowe spotykane w rekrutacji do wybranych służb mundurowych i zawodów; • wykonuje wybrane, bezpiecznie dostosowane ćwiczenia przygotowujące do takich prób; • rozumie znaczenie systematycznego przygotowania, techniki, regeneracji i bezpieczeństwa.	• wykonuje zadanie zgodnie z instrukcją i własnymi możliwościami; • rozpoznaje, jakie zdolności motoryczne rozwija dana próba; • nie podejmuje ryzykownych prób ponad własne możliwości; • potrafi wskazać znaczenie systematyczności i bezpiecznego przygotowania.	• Bezpiecznie zmodyfikowany tor lub zestaw ćwiczeń. • Analiza przykładowej próby sprawnościowej. • Plan krótkiego przygotowania do wybranego zadania. • Obserwacja techniki, odpowiedzialności i samokontroli.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
• wykonuje proste elementy z pomocą; • potrzebuje stałego przypominania zasad bezpieczeństwa; • z pomocą rozpoznaje cel próby.	• samodzielnie wykonuje podstawowy wariant zadania; • zna podstawowe zasady przygotowania; • respektuje własne ograniczenia.	• poprawnie i bezpiecznie wykonuje wybrane próby; • świadomie dobiera tempo i technikę; • wyjaśnia, jakie zdolności są potrzebne.	• samodzielnie planuje prosty zestaw przygotowawczy; • koryguje technikę i rozsądnie zarządza wysiłkiem; • potrafi uzasadnić znaczenie regeneracji.	• tworzy bezpieczny wariant zadania dla różnych możliwości; • analizuje wymagania i proponuje plan rozwoju; • odpowiedzialnie wspiera innych bez presji na wynik.

Ważne: Ten dział jest fakultatywny w klasach VII–VIII. Jeżeli szkoła go nie realizuje, nie powinien stanowić elementu obowiązkowych wymagań klasyfikacyjnych.

8

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Zapobieganie urazom, ocena zagrożeń, samoasekuracja i odpowiedzialne reagowanie. PODSTAWA: PP WF 2025, klasy VII–VIII

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
- wymienia najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków oraz urazów podczas aktywności i omawia sposoby zapobiegania; - wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem wybranych dyscyplin; - stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; - potrafi właściwie zachować się w sytuacji wypadku lub urazu podczas zajęć ruchowych.	- rozpoznaje typowe zagrożenia przed rozpoczęciem aktywności; - dobiera bezpieczne zachowanie, sprzęt i sposób wykonania; - stosuje asekurację zgodnie z instrukcją; - w razie urazu przerywa aktywność, zabezpiecza sytuację w zakresie swoich możliwości i zgłasza zdarzenie; - potrafi wyjaśnić, jak zapobiegać najczęstszym urazom.	- Obserwacja podczas zajęć i korzystania ze sprzętu. - Zadanie sytuacyjne: rozpoznanie zagrożenia i wybór działania. - Pokaz samoasekuracji/asekuracji. - Krótki quiz lub rozmowa o przyczynach urazów i profilaktyce.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- rozpoznaje zagrożenie po podpowiedzi; - stosuje zasady po przypomnieniu; - wykonuje asekurację z bezpośrednim wsparciem.	- samodzielnie przestrzega zasad w typowych sytuacjach; - rozpoznaje najczęstsze zagrożenia; - wie, jak zgłosić uraz i przerwać aktywność.	- poprawnie przewiduje typowe ryzyko i zapobiega mu; - stosuje samoasekurację i asekurację; - wyjaśnia właściwe postępowanie w sytuacji urazu.	- samodzielnie ocenia sytuację i organizuje bezpieczne stanowisko; - odpowiedzialnie reaguje na ryzykowne zachowania; - uzasadnia zasady profilaktyki urazów.	- inicjuje rozwiązania zwiększające bezpieczeństwo grupy; - tworzy krótką instrukcję bezpiecznego zadania; - potrafi przekazać innym zasady w jasny i odpowiedzialny sposób.

Ważne: Bezpieczeństwo jest kryterium nadrzędnym. Sprawne, ale ryzykowne wykonanie nie powinno być oceniane wyżej.

9

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Fair play, odpowiedzialność, komunikacja, emocje, empatia, integracja i samodzielność. PODSTAWA: PP WF 2025, klasy VII–VIII

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
• stosuje zasady fair play i okazuje szacunek uczestnikom rywalizacji; • współdziała i skutecznie komunikuje się w grupie; • pełni role zawodnika, organizatora, sędziego i kibica; • kulturalnie kibicuje i radzi sobie z emocjami związanymi z sukcesem oraz porażką; • wykazuje kreatywność w rozwiązywaniu problemów, asertywność i empatię; • motywuje innych do aktywności, przeciwdziała wykluczeniu i wspiera osoby o różnych możliwościach; • rozwiązuje konflikty bez przemocy oraz buduje pozytywny obraz siebie; • podejmuje doświadczenia edukacyjne związane z dokumentowaniem własnej aktywności, promocją ruchu i udziałem w wydarzeniach sportowo-rekreacyjnych.	• respektuje przepisy, wynik i decyzje sędziego; • komunikuje się bez obrażania i wykluczania; • odpowiedzialnie pełni różne role; • potrafi nazwać emocje i konstruktywnie reagować na porażkę; • włącza mniej pewnych uczestników i udziela wspierającej informacji zwrotnej; • rozwiązuje prosty konflikt przez rozmowę i kompromis; • podejmuje inicjatywę na rzecz aktywności własnej lub grupy.	• Długofalowa obserwacja zachowania w grach i pracy zespołowej. • Pełnienie ról zawodnika, kapitana, sędziego, organizatora i kibica. • Dzienniczek aktywności lub autorefleksja. • Współorganizacja wydarzenia/akcji promującej ruch. • Udział w wydarzeniu sportowym lub rekreacyjnym.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
• z pomocą przestrzega zasad współpracy i fair play; • potrzebuje wsparcia w kontroli emocji lub konfliktach; • pełni prostą rolę po przypomnieniu.	• samodzielnie współpracuje w typowych sytuacjach; • respektuje przeciwnika, sędziego i wynik; • pełni przydzieloną rolę i komunikuje się poprawnie.	• świadomie stosuje fair play, empatię i kulturalną komunikację; • konstruktywnie radzi sobie z emocjami; • włącza innych i podejmuje odpowiedzialne role.	• aktywnie buduje współpracę i pomaga rozwiązywać nieporozumienia; • samodzielnie organizuje lub współorganizuje działanie; • motywuje innych bez presji i oceniania.	• inicjuje działania promujące aktywność, integrację i fair play; • twórczo rozwiązuje problemy z poszanowaniem wszystkich; • odpowiedzialnie przewodzi grupie i daje konstruktywną informację zwrotną.

Ważne: Kompetencje społeczne ocenia się na podstawie powtarzalnych zachowań, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i możliwości ucznia.

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA VIII • ROK SZKOLNY 2026/2027

Poziom końcowy etapu VII–VIII: konsolidacja umiejętności, większa samodzielność, świadome planowanie i odpowiedzialność.

Program nauczania Krzysztofa Warchoła • ISBN 978-83-7586-211-9



- Zakres wymagań oparto na podstawie programowej WF obowiązującej od 1 września 2025 r. (Dz.U. 2025 poz. 1052), w części wspólnej dla klas VII–VIII, oraz na programie nauczania Krzysztofa Warchoła, FOSZE 2025.
- Klasy VII–VIII mają dziewięć działów. Dział VII „Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach” jest fakultatywny.
- Kryteria 2–6 są operacjonalizacją wymagań: ocenia się przede wszystkim opanowanie umiejętności, bezpieczeństwo, świadome działanie, samodzielność, zaangażowanie, współpracę i postęp; nie sam naturalny poziom sprawności.
- Wyniki testów sprawności służą diagnozie i monitorowaniu rozwoju, a nie tworzeniu rankingów uczniów.

1

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWETrening funkcjonalny i wzmacniający, technologie, nowoczesne formy ruchu, rozgrzewka i ergonomia. **PODSTAWA: PP WF 2025, klasy VII–VIII**

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
- wykonuje cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; - wykonuje elementy treningu funkcjonalnego wzmacniającego gorset mięśniowy; - omawia i stosuje co najmniej dwa rodzaje treningu wzmacniającego, np. HIIT, tabata, trening obwodowy; - wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; - wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności, np. pilates, zumba lub nordic walking; - przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności; - ergonomicznie podnosi i przenosi przedmioty o różnej wielkości i ciężarze; - omawia znaczenie aktywności na świeżym powietrzu dla zdrowia, regeneracji i samopoczucia.	- wykonuje ćwiczenia z kontrolą ciała i bezpieczeństwem; - rozumie cel treningu funkcjonalnego i potrafi dobrać ćwiczenie do głównej grupy mięśniowej; - rozróżnia poznane formy treningu i kontroluje intensywność; - korzysta z prostego narzędzia/aplikacji do monitorowania aktywności i interpretuje podstawowe dane; - prowdzi logiczną rozgrzewkę adekwatną do aktywności; - stosuje bezpieczną technikę podnoszenia i przenoszenia; - potrafi uzasadnić zdrowotne znaczenie regularnego ruchu.	- Wykonanie zestawu ćwiczeń akrobatycznych i funkcjonalnych. - Przeprowadzenie fragmentu treningu obwodowego/tabaty lub innej poznanej formy. - Prowadzenie rozgrzewki dla grupy. - Analiza prostego zapisu aktywności z krokomierza/aplikacji. - Pokaz ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- wykonuje zadania głównie po pokazie i z pomocą; - potrzebuje przypominania zasad techniki i bezpieczeństwa; - z pomocą dobiera ćwiczenie lub fragment rozgrzewki.	- samodzielnie i pewnie wykonuje podstawowe zadania w znanych warunkach; - rozpoznaje poznane formy treningu; - prowdzi prostą rozgrzewkę według schematu.	- poprawnie i świadomie wykonuje wymagane ćwiczenia i dwa rodzaje treningu; - świadomie kontroluje technikę, intensywność i ergonomię; - dobiera rozgrzewkę do aktywności.	- sprawnie i samodzielnie planuje, uzasadnia i realizuje krótki zestaw; - wykorzystuje informację zwrotną i dane o aktywności; - uzasadnia dobór ćwiczeń i ich wpływ na organizm.	- twórczo modyfikuje trening do możliwości grupy; - prowdzi bezpieczny fragment zajęć i wyjaśnia jego cel; - odpowiedzialnie wykorzystuje technologię do monitorowania aktywności.

Ważne: Nie ocenia się wyglądu sylwetki ani naturalnego poziomu siły czy gibkości. Liczą się technika, bezpieczeństwo, samodzielność i postęp.

2

GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE

Technika i taktyka, atak i obrona, sędziowanie oraz planowanie rozgrywek. PODSTAWA: PP WF 2025, klasy VII–VIII

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
- wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce; - przyjmuje właściwą pozycję i podejmuje działania w ataku i obronie; - uczestniczy w co najmniej dwóch innych grach zespołowych, dobranych do warunków i zainteresowań; - uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia; - planuje szkolne rozgrywki systemem pucharowym oraz „każdy z każdym”.	- stosuje technikę w ruchu i sytuacji gry; - rozpoznaje podstawową sytuację ataku/obrony i podejmuje adekwatną decyzję; - zna najważniejsze przepisy i sygnalizuje typowe przewinienia; - pełni rolę zawodnika i sędziego z zachowaniem bezstronności; - potrafi przygotować prosty terminarz/drabinkę rozgrywek; - współpracuje i respektuje fair play.	- Gra uproszczona z obserwacją decyzji techniczno-taktycznych. - Sędziowanie fragmentu gry. - Zadanie organizacyjne: drabinka pucharowa lub tabela „każdy z każdym”. - Pełnienie roli zawodnika, kapitana lub sędziego.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- z pomocą wykonuje elementy i uczestniczy w grze; - potrzebuje przypominania przepisów i ustawienia; - z pomocą pełni prostą rolę organizacyjną.	- samodzielnie i świadomie stosuje podstawowe elementy w typowej sytuacji; - respektuje przepisy i współpracuje; - potrafi sędziować prosty fragment po przygotowaniu.	- poprawnie i świadomie dobiera działania w ataku i obronie; - świadomie stosuje przepisy i fair play; - poprawnie planuje prosty system rozgrywek.	- sprawnie dobiera rozwiązanie do sytuacji; - samodzielnie sędziuje, organizuje i podsumowuje fragment rozgrywek; - wspiera komunikację zespołu.	- twórczo organizuje rozgrywki lub modyfikuje grę; - odpowiedzialnie pełni rolę lidera i sędziego; - dostosowuje aktywność tak, aby włączyć wszystkich.

Ważne: Ocena nie wymaga mistrzowskiego poziomu sportowego. Ocenia się zastosowanie umiejętności, decyzje, przepisy, współpracę i odpowiedzialność.

3 LEKKOATLETYKA

Sprint, rytm biegu, rzut z rozbiegu, sztafeta, bieg terenowy z orientacją i skok w dal. PODSTAWA: PP WF 2025, klasy VII–VIII

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
- wykonuje ćwiczenia sprinterskie i bieg krótki ze startu niskiego, dążąc do maksymalnej prędkości; - wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm i dynamikę biegu na różnych dystansach; - wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z krokiem skrzyżnym i pozycją wyrzutną; - przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym; - wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji; - wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.	- przyjmuje poprawną pozycję startową i płynnie przyspiesza; - utrzymuje rytm i technikę adekwatną do dystansu; - bezpiecznie wykonuje rozbieg, krok skrzyżny i rzut; - przekazuje pałeczkę w ruchu bez zbędnego zatrzymania; - dobiera tempo i orientuje się na prostej trasie; - łączy rozbieg, odbicie i bezpieczne lądowanie.	- Próba techniczna: start niski i sprint. - Rzut zamachowy z rozbiegu. - Sztafeta z przekazaniem pałeczki w biegu. - Marszobieg/bieg terenowy z elementem orientacji. - Skok w dal z rozbiegu.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- wykonuje elementy po pokazie i z pomocą; - potrzebuje wskazówek dotyczących kolejności i bezpieczeństwa; - podejmuje próbę ukończenia zadania.	- samodzielnie wykonuje i łączy podstawowe elementy w typowych warunkach; - utrzymuje podstawowy rytm biegu; - bezpiecznie kończy rzut, sztafetę i skok.	- poprawnie, świadomie i bezpiecznie wykonuje wszystkie wymagane formy; - świadomie kontroluje technikę i tempo; - samodzielnie pokonuje prostą trasę terenową.	- wykonuje zadania płynnie i ekonomicznie; - samodzielnie koryguje istotny błąd; - potrafi wyjaśnić kluczowe elementy techniki.	- analizuje technikę i proponuje konstruktywne poprawki; - organizuje bezpieczne zadanie lekkoatletyczne; - dobiera warianty do możliwości uczestników.

Ważne: Wynik czasowy, długość skoku lub rzutu nie są samodzielnym kryterium oceny. Najważniejsze są technika, bezpieczeństwo, wysiłek i postęp.

4 TANIEC

Samodzielne opracowanie i wykonanie układu tradycyjnego lub nowoczesnego. PODSTAWA: PP WF 2025, klasy VII–VIII

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
• opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego albo nowoczesnego.	• tworzy logiczną sekwencję ruchów z początkiem, rozwinięciem i zakończeniem; • utrzymuje rytm i synchronizację z muzyką; • wykorzystuje przestrzeń, kierunki i zmiany ustawienia; • uzgadnia ruchy i formacje z partnerem lub zespołem; • łączy poznane kroki i figury w własną choreografię; • prezentuje układ bezpiecznie i z poszanowaniem innych.	• Prezentacja własnego układu indywidualnego, w parze lub grupie. • Proces tworzenia choreografii i współpraca zespołu. • Obserwacja rytmu, pamięci ruchowej, synchronizacji i przestrzeni. • Autorefleksja po prezentacji.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
• odtwarza prostą sekwencję z pomocą; • potrzebuje podpowiedzi rytmicznych i organizacyjnych; • uczestniczy w tworzeniu prostego fragmentu.	• samodzielnie wykonuje i współtworzy znaną sekwencję; • utrzymuje podstawowy rytm; • współpracuje przy przygotowaniu układu.	• samodzielnie opracowuje i poprawnie wykonuje spójny układ; • świadomie wykorzystuje rytm i przestrzeń; • współpracuje w zmianach ustawienia.	• wykonuje układ płynnie i z własną ekspresją; • samodzielnie dopracowuje przejścia i synchronizację; • wnosi twórczy wkład do choreografii.	• tworzy oryginalny i bezpieczny układ; • potrafi poprowadzić pracę zespołu bez dominowania; • uczy innych fragmentu choreografii i dostosowuje go do grupy.

Ważne: Nie ocenia się „talentu” ani wyglądu. Liczą się rytm, kontrola ruchu, samodzielność, kreatywność, współpraca i postępy.

5

RELAKSACJA I ODPRĘŻENIE

Techniki wyciszające, oddech i rozciąganie dla regeneracji oraz dobrostanu psychicznego. PODSTAWA: PP WF 2025, klasy VII–VIII

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
• stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, w tym rozciąganie i ćwiczenia oddechowe, w celu regeneracji i wspierania dobrostanu psychicznego.	• kontroluje oddech i napięcie mięśniowe; • wykonuje bezpieczne rozciąganie bez bólu i gwałtownych ruchów; • dobiera prostą technikę wyciszenia do własnych potrzeb i zmęczenia; • potrafi przejść od wysiłku do spokojnej regeneracji; • wyjaśnia wpływ wyciszenia i regeneracji na samopoczucie.	• Wykonanie krótkiego zestawu relaksacyjnego. • Dobór techniki do opisanej sytuacji po wysiłku lub napięciu. • Obserwacja oddechu, pozycji i bezpieczeństwa. • Krótka autorefleksja dotycząca samopoczucia.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
• wykonuje technikę po instruktażu i z pomocą; • potrzebuje przypominania o spokojnym oddechu; • z pomocą wskazuje cel relaksacji.	• samodzielnie dobiera i wykonuje podstawowe techniki w znanej sytuacji; • kontroluje oddech i bezpieczny zakres ruchu; • rozumie znaczenie regeneracji.	• poprawnie dobiera, stosuje i uzasadnia technikę wyciszenia; • świadomie kontroluje napięcie i oddech; • wyjaśnia wpływ relaksacji na dobrostan.	• samodzielnie planuje, uzasadnia i realizuje krótki zestaw regeneracyjny; • dostosowuje technikę do potrzeb; • potrafi ocenić własne odczucia i zmodyfikować ćwiczenie.	• prowadzi bezpieczny fragment wyciszenia dla grupy; • proponuje różne warianty technik; • odpowiedzialnie wyjaśnia ich zastosowanie i ograniczenia.

Ważne: Zakres gibkości nie jest kryterium oceny. Ocenia się bezpieczne i świadome zastosowanie technik oraz rozumienie ich celu.

6

MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Testy, technologie, samoocena i planowanie własnej aktywności. PODSTAWA: PP WF 2025, klasy VII–VIII

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
- wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie do monitorowania aktywności i sprawności; - wykonuje wymagane próby sprawnościowe zgodnie z instrukcją; - analizuje własną aktywność i wyniki w kontekście osobistego rozwoju, z pomocą nauczyciela tam, gdzie jest to potrzebne.	- rozumie, jaką cechę ocenia dana próba; - bezpiecznie i zgodnie z procedurą wykonuje pomiar/test; - korzysta z prostych danych z urządzenia lub aplikacji; - porównuje własne wyniki w czasie, nie tworząc rankingu rówieśników; - formułuje realistyczny wniosek i prosty cel dotyczący własnej aktywności.	- Próby sprawnościowe i karta własnych wyników. - Dzienniczek aktywności lub prosty zapis z aplikacji/krokomierza. - Analiza własnego postępu. - Sformułowanie celu i propozycji aktywności wspierającej jego realizację.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- wykonuje pomiar/test z pomocą; - z pomocą rozpoznaje cel próby; - potrzebuje wsparcia w odczytaniu danych.	- samodzielnie wykonuje próbę, dokumentuje wynik i przestrzega procedury; - odczytuje podstawowe dane; - z pomocą formułuje wniosek.	- poprawnie wykonuje, dokumentuje i interpretuje własne pomiary; - świadomie porównuje własne wyniki w czasie; - formułuje realistyczny cel.	- samodzielnie analizuje dane i planuje prostą zmianę aktywności; - rozumie ograniczenia pojedynczego wyniku; - wykorzystuje technologię w sposób celowy.	- systematycznie dokumentuje i analizuje własną aktywność; - wyciąga ostrożne, trafne wnioski; - pomaga innym zrozumieć procedurę bez wartościowania ich wyników.

Ważne: Testy mają charakter diagnostyczny. Sam wynik sprawnościowy nie powinien decydować o ocenie z WF.

7

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA W SŁUŻBACH MUNDUROWYCH I INNYCH ZAWODACH – DZIAŁ FAKULTATYWNY

Zapoznanie z przykładowymi próbami sprawnościowymi stosowanymi w rekrutacji do zawodów wymagających wysokiej sprawności. PODSTAWA: PP WF 2025, klasy VII–VIII

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
• poznaje przykładowe wymagania i próby sprawnościowe spotykane w rekrutacji do wybranych służb mundurowych i zawodów; • wykonuje wybrane, bezpiecznie dostosowane ćwiczenia przygotowujące do takich prób; • rozumie znaczenie systematycznego przygotowania, techniki, regeneracji i bezpieczeństwa.	• wykonuje zadanie zgodnie z instrukcją i własnymi możliwościami; • rozpoznaje, jakie zdolności motoryczne rozwija dana próba; • nie podejmuje ryzykownych prób ponad własne możliwości; • potrafi wskazać znaczenie systematyczności i bezpiecznego przygotowania.	• Bezpiecznie zmodyfikowany tor lub zestaw ćwiczeń. • Analiza przykładowej próby sprawnościowej. • Plan krótkiego przygotowania do wybranego zadania. • Obserwacja techniki, odpowiedzialności i samokontroli.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
• wykonuje proste elementy z pomocą; • potrzebuje stałego przypominania zasad bezpieczeństwa; • z pomocą rozpoznaje cel próby.	• samodzielnie wykonuje podstawowy wariant zadania; • zna podstawowe zasady przygotowania; • respektuje własne ograniczenia.	• poprawnie i bezpiecznie wykonuje wybrane próby; • świadomie dobiera tempo i technikę; • wyjaśnia, jakie zdolności są potrzebne.	• samodzielnie planuje prosty zestaw przygotowawczy; • koryguje technikę i rozsądnie zarządza wysiłkiem; • potrafi uzasadnić znaczenie regeneracji.	• tworzy bezpieczny wariant zadania dla różnych możliwości; • analizuje wymagania i proponuje plan rozwoju; • odpowiedzialnie wspiera innych bez presji na wynik.

Ważne: Ten dział jest fakultatywny w klasach VII–VIII. Jeżeli szkoła go nie realizuje, nie powinien stanowić elementu obowiązkowych wymagań klasyfikacyjnych.

8

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Zapobieganie urazom, ocena zagrożeń, samoasekuracja i odpowiedzialne reagowanie. PODSTAWA: PP WF 2025, klasy VII–VIII

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
- wymienia najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków oraz urazów podczas aktywności i omawia sposoby zapobiegania; - wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem wybranych dyscyplin; - stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; - potrafi właściwie zachować się w sytuacji wypadku lub urazu podczas zajęć ruchowych.	- rozpoznaje typowe zagrożenia przed rozpoczęciem aktywności; - dobiera bezpieczne zachowanie, sprzęt i sposób wykonania; - stosuje asekurację zgodnie z instrukcją; - w razie urazu przerywa aktywność, zabezpiecza sytuację w zakresie swoich możliwości i zgłasza zdarzenie; - potrafi wyjaśnić, jak zapobiegać najczęstszemu urazom.	- Obserwacja podczas zajęć i korzystania ze sprzętu. - Zadanie sytuacyjne: rozpoznanie zagrożenia i wybór działania. - Pokaz samoasekuracji/asekuracji. - Krótki quiz lub rozmowa o przyczynach urazów i profilaktyce.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
- rozpoznaje zagrożenie po podpowiedzi; - stosuje zasady po przypomnieniu; - wykonuje asekurację z bezpośrednim wsparciem.	- samodzielnie przewiduje i przestrzega zasad w typowych sytuacjach; - rozpoznaje najczęstsze zagrożenia; - wie, jak zgłosić uraz i przerwać aktywność.	- poprawnie ocenia typowe ryzyko, zapobiega mu i uzasadnia swoje działanie; - stosuje samoasekurację i asekurację; - wyjaśnia właściwe postępowanie w sytuacji urazu.	- samodzielnie ocenia sytuację i organizuje bezpieczne stanowisko; - odpowiedzialnie reaguje na ryzykowne zachowania; - uzasadnia zasady profilaktyki urazów.	- inicjuje rozwiązania zwiększające bezpieczeństwo grupy; - tworzy krótką instrukcję bezpiecznego zadania; - potrafi przekazać innym zasady w jasny i odpowiedzialny sposób.

Ważne: Bezpieczeństwo jest kryterium nadrzędnym. Sprawne, ale ryzykowne wykonanie nie powinno być oceniane wyżej.

9

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Fair play, odpowiedzialność, komunikacja, emocje, empatia, integracja i samodzielność. PODSTAWA: PP WF 2025, klasy VII–VIII

ZAKRES WYMAGAŃ	KRYTERIA SUKCESU	MOŻLIWE DOWODY OSIĄGNIĘCIA UMIEJĘTNOŚCI
• stosuje zasady fair play i okazuje szacunek uczestnikom rywalizacji; • współdziała i skutecznie komunikuje się w grupie; • pełni role zawodnika, organizatora, sędziego i kibica; • kulturalnie kibicuje i radzi sobie z emocjami związanymi z sukcesem oraz porażką; • wykazuje kreatywność w rozwiązywaniu problemów, asertywność i empatię; • motywuje innych do aktywności, przeciwdziała wykluczeniu i wspiera osoby o różnych możliwościach; • rozwiązuje konflikty bez przemocy oraz buduje pozytywny obraz siebie; • podejmuje doświadczenia edukacyjne związane z dokumentowaniem własnej aktywności, promocją ruchu i udziałem w wydarzeniach sportowo-rekreacyjnych.	• respektuje przepisy, wynik i decyzje sędziego; • komunikuje się bez obrażania i wykluczania; • odpowiedzialnie pełni różne role; • potrafi nazwać emocje i konstruktywnie reagować na porażkę; • włącza mniej pewnych uczestników i udziela wspierającej informacji zwrotnej; • rozwiązuje prosty konflikt przez rozmowę i kompromis; • podejmuje inicjatywę na rzecz aktywności własnej lub grupy.	• Długofalowa obserwacja zachowania w grach i pracy zespołowej. • Pełnienie ról zawodnika, kapitana, sędziego, organizatora i kibica. • Dzienniczek aktywności lub autorefleksja. • Współorganizacja wydarzenia/akcji promującej ruch. • Udział w wydarzeniu sportowym lub rekreacyjnym.

SKALA OSIĄGNIĘĆ 2–6

2 Z POMOCĄ	3 SAMODZIELNIE W TYPOWEJ SYTUACJI	4 POPRAWNIE I ŚWIADOMIE	5 SPRAWNIE, SAMODZIELNIE I CELOWO	6 TWÓRCZO I ODPOWIEDZIALNIE
• z pomocą przestrzega zasad współpracy i fair play; • potrzebuje wsparcia w kontroli emocji lub konfliktach; • pełni prostą rolę po przypomnieniu.	• samodzielnie i odpowiedzialnie współpracuje w typowych sytuacjach; • respektuje przeciwnika, sędziego i wynik; • pełni przydzieloną rolę i komunikuje się poprawnie.	• świadomie i konsekwentnie stosuje fair play, empatię i kulturalną komunikację; • konstruktywnie radzi sobie z emocjami; • włącza innych i podejmuje odpowiedzialne role.	• aktywnie buduje współpracę i pomaga rozwiązywać nieporozumienia; • samodzielnie organizuje lub współorganizuje działanie; • motywuje innych bez presji i oceniania.	• inicjuje działania promujące aktywność, integrację i fair play; • twórczo rozwiązuje problemy z poszanowaniem wszystkich; • odpowiedzialnie przewodzi grupie i daje konstruktywną informację zwrotną.

Ważne: Kompetencje społeczne ocenia się na podstawie powtarzalnych zachowań, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i możliwości ucznia.