

**Wymagania Edukacyjne z Wychowania Fizycznego  
w SP im. Kawalerów Orderu Uśmiechu w Dąbrówce  
Rok szkolny 2025/2026**

**1. Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego**

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń który:

- ✓ Zawsze jest przygotowany do lekcji,
- ✓ Bierze aktywny udział w lekcji
- ✓ Wszystkie zaplanowane sprawdziany zalicza w terminie na bardzo wysokim poziomie
- ✓ Wykazuje ponad przeciętny postęp w sprawności fizycznej lub utrzymuje stale bardzo wysoki jej poziom
- ✓ Reprezentuje szkołę w zawodach i imprezach sportowych osiągając przy tym bardzo wysokie wyniki
- ✓ Samodzielnie i twórczo rozwija własne uzdolnienia podczas lekcji
- ✓ Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu jest wzorowy
- ✓ Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia
- ✓ Posiada maksymalny zakres wiedzy o wychowaniu fizycznym wynikający z programu – przepisy gry, technika, taktyka poszczególnych dyscyplin sportowych i stosuje je w praktyce (np. podczas gier zespołowych), zna wybitnych polskich sportowców
- ✓ Zawsze kieruje się zasadami fair-play

Ocenę **bardzo dobrą** otrzymuję uczeń który:

- ✓ Zawsze jest przygotowany do lekcji,
- ✓ Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym
- ✓ Bierze aktywny udział w lekcji
- ✓ Wszystkie zaplanowane sprawdziany zalicza w terminie w stopniu bardzo dobrym
- ✓ Bierze udział w imprezach sportowych i zawodach sportowych, osiągając bardzo dobre wyniki
- ✓ Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzą zastrzeżeń
- ✓ Wie jak dbać o zdrowie i prowadzi zdrowy tryb życia
- ✓ Posiada wiedzę z zakresu wychowania fizycznego i potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce
- ✓ Zawsze kieruje się zasadami fair-play

Ocenę **dobrą** otrzymuję uczeń który:

- ✓ Zawsze jest przygotowany do lekcji,
- ✓ Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji,
- ✓ Dbą o swoją sprawność fizyczną i stara się ją rozwijać
- ✓ Posiada podstawowe wiadomości określone programem
- ✓ Sprawdziany przewidziane przez nauczyciela zalicza w stopniu dobry, osiąga nieznaczne postępy w niektórych dziedzinach wychowania fizycznego
- ✓ Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń
- ✓ Posiada nawyki higieniczno-zdrowotne
- ✓ Stosuje zasady fair-play

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń

- ✓ Nie zawsze jest przygotowany do lekcji,
- ✓ Wykazuje się niską aktywnością na lekcji wychowania fizycznego
- ✓ Wykazuje braki w wiadomościach z zakresu wychowania fizycznego
- ✓ Radzi sobie z zadaniami praktycznymi o średnim stopniu trudności
- ✓ Zaplanowane sprawdziany zalicza w stopniu dostatecznym
- ✓ Wykazuje braki w zakresie podstawowych nawyków higieniczno- zdrowotnych
- ✓ Nie wykazuje rażących braków w postawie społecznej i stosunku do przedmiotu
- ✓ Stosuje zasady fair-play

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń który:

- ✓ Bardzo często nie jest przygotowany do lekcji,
- ✓ Przejawia minimalną aktywność na lekcji wychowania fizycznego
- ✓ Ma bardzo duże braki w zakresie wiadomości i umiejętności
- ✓ Wykonuje ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności
- ✓ Sprawdziany zalicza w stopniu minimalnym
- ✓ Nie wykazuje zainteresowania przedmiotem
- ✓ Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi duże zastrzeżenia i wpływa na bezpieczeństwo na lekcji
- ✓ Wykazuje duże zaniedbania w zakresie podstawowych nawyków higieniczno- zdrowotnych

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń:

- ✓ Notorycznie nie nosi stroju sportowego
- ✓ Bardzo często opuszcza lekcje (nieusprawiedliwione nieobecności, ucznia)
- ✓ Nie wykazuje żadnej aktywności na lekcji wychowania fizycznego
- ✓ Nie zalicza w terminie lub w ogóle sprawdzianów przewidzianych przez nauczyciela
- ✓ Wykazuje lekceważący stosunek do przedmiotu
- ✓ Wykazuje rażące braki w zakresie kultury osobistej i podstawowych nawyków higieniczno- zdrowotnych
- ✓ Nie stosuje zasad fair- play
- ✓ Nie posiada żadnej wiedzy z zakresy wychowania fizycznego

| WYMAGANIA EDUKACYJNE |                    | Klasa IV                                                                                                                                                                                    | Klasa V                                                                                                                                         | Klasa VI                                                                                                                  | Klasa VII                                                                                    | Klasa VIII                                                                                                                                                                           |
|----------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                    | UMIĘTNOŚCI RUCHOWE | <ul style="list-style-type: none"> <li>odbicia piłki sposobem oburącz górnym</li> </ul>                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym</li> </ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>rozegranie piłki „na trzy”</li> <li>zagrywka ze zmniejszonej odległości</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wystawianie piłki</li> <li>odbiór piłki</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>zbiecie piłki</li> <li>ustawianie w obronie i ataku</li> <li>umiejętność wykorzystania technicznych i taktycznych elementów w grze</li> </ul> |
|                      | Piłka siatkowa     |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |                                                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                                                                                                      |
| 2                    | Piłka koszykowa    | <ul style="list-style-type: none"> <li>kożłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu</li> <li>rzut piłki do kosza z miejsca</li> <li>podania piłki oburącz</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>kożłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku,</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>rzut z biegu po kożłowaniu (dwutakt)</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>w grze obrona „każdy swego”</li> <li>zwody</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>umiejętność wykorzystania technicznych i taktycznych elementów w grze</li> </ul>                                                              |
| 3                    | Piłka ręczna       | <ul style="list-style-type: none"> <li>kożłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu</li> <li>rzut piłki do bramki z miejsca</li> <li>podania piłki jednorącz w miejscu</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>kożłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku,</li> <li>podania piłki jednorącz w ruchu</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>rzut piłki do bramki w ruchu (rzut z wyskoku w rytmie trzech kroków)</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>w grze obrona „każdy swego”</li> <li>zwody</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>umiejętność wykorzystania technicznych i taktycznych elementów w grze</li> </ul>                                                              |
| 4                    | Piłka nożna        | <ul style="list-style-type: none"> <li>prowadzenie piłki nogą</li> <li>strzał piłki do bramki z miejsca</li> </ul>                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>strzał piłki do bramki w ruchu</li> </ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>w grze obrona „każdy swego”</li> <li>zwody</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>umiejętność wykorzystania technicznych i taktycznych elementów w grze</li> </ul>                                                              |

|   |               |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                              |
|---|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Gimnastyka    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych</li> <li>• układ gimnastyczny ( lub taneczny)</li> </ul>                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• przewrót w przód z marszu</li> <li>• przewrót w tył z przysiadu</li> <li>• skok przez przyrząd (np. skok przez kozła lub skrzynię)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• układ ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych z przyborem lub bez</li> <li>• wybrane ćwiczenie zwinnościowo – akrobatyczne (np. stanie na głowie i rękach z asekuracją, przerzut bokiem)</li> <li>• skok przez przyrząd</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wybrane ćwiczenie zwinnościowo – akrobatyczne (np. piramidy)</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dowolny układ gimnastyczny</li> </ul>                                                                                                                               |
| 6 | Taniec        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• układ taneczny z przyborem lub bez w oparciu o własną ekspresję ruchową</li> </ul>                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego</li> </ul>                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• proste kroki i figury wybranego tańca nowoczesnego</li> </ul>                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej</li> </ul>                                                                              |
| 7 | Lekkoatletyka | <ul style="list-style-type: none"> <li>• bieg krótki ze startu wysokiego (zaangażowanie)</li> <li>• marszobieg w terenie</li> <li>• rzut z miejsca lub krótkiego rozbiegu piłeczką palantową</li> <li>• skok w dal z krótkiego rozbiegu ze strefy</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• bieg terenowy</li> <li>• bieg krótki ze startu niskiego</li> <li>• skok w dal z rozbiegu</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rzut piłeczką palantową z rozbiegu</li> <li>• bieg przez płotki</li> </ul>                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym</li> <li>• skok w dal z odbicia z belki - technika</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• bieg terenowy z elementami orientacji w terenie</li> <li>• skok wzwyż – techniką naturalną</li> </ul>                                                               |
| 8 | Rekreacja     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• zaangażowanie – gra lub zabawa regionalna</li> </ul>                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rzut i chwyt ringo</li> </ul>                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• zaangażowanie – gra europejska</li> </ul>                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• zaangażowanie – gra spoza Europy</li> </ul>                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• bieg terenowy - diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe)</li> </ul> |

|    |                              |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |
|----|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | Umiejętności organizacyjne   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę ruchową lub grę stosując przepisy w formie uproszczonej</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• przeprowadza fragment rozgrzewki</li> <li>• pełni rolę sędziego</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• organizuje wybraną grę rekreacyjną lub sportową</li> <li>• przeprowadza fragment rozgrzewki</li> <li>• pełni rolę sędziego</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”</li> <li>• pełni rolę sędziego</li> <li>• przeprowadza rozgrzewkę</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”</li> <li>• pełni rolę sędziego</li> <li>• przeprowadza rozgrzewkę</li> </ul> |
| 10 | <b>WIADOMOŚCI</b>            | Ocenie podlegać będą wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa, wiedzy o sporcie i jego historii.                                           |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |
| 11 | <b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b> | Ocenie podlegać będą kompetencje społeczne – postawy przejawiane przez ucznia w trakcie zajęć wychowania fizycznego.                                                             |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |
| 12 | <b>POSTAWA</b>               | Ocenie podlegać będzie aktywność i zaangażowanie na lekcji, przygotowanie do zajęć, postawa wobec zajęć, udział w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych i zawodach sportowych. |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |

Nauczyciele wychowania fizycznego

Przewodniczący: Ochocka Edyta

Członkowie:

- Berczyński Łukasz - Nikodem Moliński
- Wesołowski Krzysztof - Nikodem Moliński
- Dorna Krystyna
- Ochocka Edyta
- Mankiewicz Adrian
- Bartkowiak Katarzyna
- Wiczorkiewicz Oktawia