

**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w szkole
podstawowej
(Nowa podstawa programowa obowiązująca od września 2025)**

Głównym celem wychowania fizycznego jest kształtowanie całościowej potrzeby podejmowania aktywności fizycznej, rozwój sprawności motorycznej i świadomej postawy prozdrowotnej.

W oparciu o cele kształcenia nowej podstawy programowej wychowania fizycznego formułowane są wymagania edukacyjne dla uczniów na poszczególnych etapach edukacyjnych. Na II etapie edukacyjnym w klasie IV, V - VI oraz VII - VIII.

Osiągnięcia uczniów zawarte są w 8 działach (9 dla klas VII - VIII) podstawy programowej. Każdy dział uwzględnia zarówno umiejętności współpracy, świadomego planowania aktywności fizycznej oraz troski o zdrowie własne i innych. W dziale dotyczącym kompetencji społecznych, który jest tożsamy dla klas IV - VIII, podkreśla się uniwersalne zasady i kompetencje społeczne stanowiące fundament kultury fizycznej. Wyodrębnienie działu „Kompetencje społeczne” wskazuje, iż rozwój umiejętności stanowi istotny element procesu kształcenia.

Oczekiwane osiągnięcia ucznia w zakresie wiedzy i umiejętności są niezbędne do uzyskania konkretnej oceny śródrocznej i rocznej. Zgodnie z zasadą im wyższy poziom opanowania wymagań, tym wyższa ocena.

Art. 44 b ust. 8 pkt 1 Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty reguluje wewnątrzszkolne ocenianie osiągnięć edukacyjnych i zachowania ucznia.

Natomiast co bardzo istotne w ocenianiu na przedmiocie - wychowanie fizyczne, zawarte jest w Rozporządzeniu MEN z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych.

Paragraf 9.1. mówi: „Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, techniki, plastyki i muzyki należy przede wszystkim brać pod uwagę **wysiłek wkładany przez ucznia** w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego - także **systematyczność** udziału ucznia w zajęciach oraz **aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej**”.

Wymagania szczegółowe odnoszą się do konkretnych obszarów wiedzy i praktycznych umiejętności, prezentowanych w działach: ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry zespołowe i rekreacyjne, lekkoatletyka, taniec, relaksacja i odprężenie, monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej, bezpieczeństwo w aktywności fizycznej oraz kompetencje społeczne. Obejmują one:

- 1 - znajomość przepisów i zasad bezpieczeństwa, w tym zasady zachowania na obszarach zielonych, w tym obszarach chronionych,
- 2 - naukę i doskonalenie techniki ruchu,
- 3 - rozwijanie świadomości swojego ciała i zmian zachodzących w sprawności fizycznej,
- 4 - kształtowanie pozytywnych postaw społecznych,
- 5 - umiejętność planowania i oceny własnej aktywności fizycznej.

Wymagania edukacyjne dla klas IV - VIII w zakresie kompetencji społecznych, uczniów:

1. Rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play.
2. Uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play.
3. Okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników poprzez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych.
4. Współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników.
5. Komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach.
6. Pełni funkcje organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.
7. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.
8. Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.
9. Traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę do pokonania.
10. Przez doświadczenie, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne.
11. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię.
12. Motywuje innych uczniów do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych.
13. Przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie.
14. Rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy, zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych.
15. Wzmacnia poczucie własnej wartości.
16. Przez współpracę i wsparcie grupy, buduje pozytywny obraz siebie.

Wymagania edukacyjne dla klasy IV

I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, uczeń:

1. Wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo - akrobatyczne.
2. Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa.
3. Zna i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną.
4. Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
5. Wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę oraz koordynację wzrokowo - ruchową.

II. Gry zespołowe i rekreacyjne, uczeń:

1. Potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, mini - grach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych:
 - a) w przypadku koszykówki - przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza,
 - b) w przypadku piłki nożnej - prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki,
 - c) w przypadku piłki ręcznej - kozłowanie, podania i rzuty,
 - d) w przypadku siatkówki - przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki, zagrywki
2. Poznaje i uczestniczy w dodatkowych grach zespołowych, mini - grach, grach rekreacyjnych czy dyscyplinach sportowych zgodnie z zainteresowaniami oraz tradycjami szkoły:
 - a) unihokej
 - b) tenis stołowy
 - c) badminton
 - d) szachy
 - e) biathlon letni
3. Uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.

III. Lekkoatletyka, uczeń:

1. Wykonuje poprawną technikę biegu i chodu.
2. Uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych.
3. Wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych.
4. Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego i niskiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych.
5. Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych.
6. Wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych.

IV. Taniec, uczeń:

1. Wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.

V. Relaksacja i odprężenie, uczeń:

1. Wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.

VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej, uczeń:

1. Rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka; sprawdza je w próbach Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF) oraz Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej (Eurofit).
2. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
3. Mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej, uczeń:

1. Omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.
2. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.
3. Wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.
4. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych.
5. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych.
6. Dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych.
7. Posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem.
8. Wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie.
9. Omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

Wymagania edukacyjne dla klas V - VI

I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, uczeń:

1. Wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo - akrobatyczne.
2. Wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowo - indywidualne i z partnerem.
3. Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne - indywidualne i z partnerem.
4. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności.
5. Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
6. Omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.

II. Gry zespołowe i rekreacyjne, uczeń:

1. Omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych.
2. Potrafi w :
 - a) koszykówce - poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza,
 - b) piłce nożnej - poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki,
 - c) piłce ręcznej - poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki.
 - d) siatkówce - przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę.
3. Uczestniczy w dodatkowych grach zespołowych, dyscyplinach sportowych wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły:
 - a) unihokej
 - b) badminton
 - c) tenis stołowy
 - d) szachy
 - e) biathlon letni
4. Uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych.
5. Organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.

III. Lekkoatletyka, uczeń:

1. Uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu).
2. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.
3. Wykonuje bieg przez przeszkody.
4. Wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu.
5. Wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego.
6. Wykonuje przekazanie piłeczki w miejscu i lekkim biegu.
7. Wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.

IV. Taniec, uczeń:

1. Wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.
2. Poznaje popularne tańce: Polonez, Belgijka, Jerusalema.

V. Relaksacja i odprężenie, uczeń:

1. Wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym.
2. Omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.

VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej, uczeń:

1. Wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej, uczeń:

1. Przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę.
2. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji.
3. Omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej.
4. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.
5. Wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo.
6. Omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.