

,Wymagania dla klasy VI, jakie należy spełnić aby uzyskać poszczególne stopnie oceny śródrocznej i końcoworocznej z wychowania fizycznego w roku szkolnym 2025/2026 oparte na podstawie

- treści zawartych w podstawie programowej wychowania fizycznego dla II etapu edukacji,
- programie nauczania wychowania fizycznego „ Program nauczania wychowania fizycznego według nowej podstawy dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych”, Krzysztof Warchoń,
- Ogólnopolskim Programie Nauczania Pływania, A. Kucia, A. Stachura na zlecenie Polskiego Związku Pływackiego

Uczeń otrzymuje jedną ocenę z zajęć wychowania fizycznego (w skład tej oceny zalicza się oceny częściowe z lekcji wf w systemie klasowo – lekcyjnym oraz z tzw. fakultetów – czyli zajęć wf w grupach zainteresowań: basen + zajęcia ruchowe).

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą

- * jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń,
- * posiada dobre nawyki higieniczno-zdrowotne,
- * przestrzega zasady „fair play”,
- * jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny. **oraz:**
- * **regularnie nosi strój sportowy (biała koszulka, spodenki/getry/dres. Strój zmieniony na wf) oraz**
- * **bierze aktywny/czynny udział w lekcjach oraz**
- * **aktywnie i systematycznie udziela się w zajęciach pozalekcyjnych (zawody szkolne uroczystości i imprezy o charakterze sportowym lub związanym ze zdrowiem, projekty edukacyjne z zakresu kultury fizycznej, sks, etc..) **lub****
- * **wszystkie zaplanowane sprawdziany zalicza w terminie na wybitnym poziomie, **lub****
- * **bierze aktywny udział w zawodach - reprezentując szkołę osiągając miejsca medalowe lub punktowane,**
- * **znacznie przewyższa sprawnością klasę, **lub****
- **jego czynny udział w zajęciach pływania (na szkolnym basenie w ramach fakultetu) jest na poziomie 90% w ciągu roku szkolnego **lub****

- regularnie trenując poza szkołą osiąga wybitne wyniki sportowe lub miejsca medalowe, a jego dodatkowa (nadprogramowa) aktywność nie jest jednostkowa, tzn. powtarza się w każdym semestrze

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji,
- **zawsze nosi strój sportowy (może 2x zgłosić brak stroju/semestr bez konsekwencji-tzw.bs),**
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną,
- zaplanowane sprawdziany zalicza w terminie w stopniu bardzo dobrym,
- posiada dobre nawyki higieniczno-zdrowotne,
- jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń,
- przestrzega zasady „fair play”,
- jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji,
- **co najmniej dwukrotnie zapomniał stroju sportowego w semestrze, poza dopuszczonymi dwoma** -wykazuje stały poziom aktywności ruchowej,
- sprawdziany przewidziane przez nauczyciela zalicza w stopniu dobrym (zdarza się po terminie), - jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń, - jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- **często nie nosi stroju sportowego- co najmniej kilka razy nie miał stroju w semestrze (poza dwoma dozwolonymi bs),**
- wykazuje się małą aktywnością na lekcji,
- wykazuje małe postępy w usprawnianiu,
- ćwiczenia wykonuje niepewnie z błędami technicznymi,
- wykazuje braki w zakresie podstawowych nawyków higieniczno-zdrowotnych.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- bardzo często nie ćwiczy, (**wielokrotnie nie miał stroju w semestrze- poza dwoma dopuszczonymi bs**),
- sprawdziany zalicza po terminie wyznaczonym przez nauczyciela w stopniu minimalnym,
- nie wykazuje żadnego zaangażowania, ma niechętny stosunek do zajęć,
- wykazuje bardzo nikłe postępy w usprawnianiu fizycznym
- sporadycznie opuszcza lekcje (nieobecności nieusprawiedliwione).

SZCZEGÓŁOWY TRYB UZYSKANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO OKREŚLA STATUT SZKOŁY PODSTAWOWEJ IM. T. KOŚCIUSZKI. POPRAWA TA ODBYWA SIĘ W FORMIE PRAKTYCZNEJ.

**SPOSOBY SPRAWDZENIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

W KLASACH 4-8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ W ŁĘTOWICACH W ROKU SZKOLNYM 2025/2026

I. OGÓLNE ZADANIA

1. Celem głównym wychowania fizycznego jest:

- przygotowanie uczniów do samodzielnego, świadomego doskonalenia zdrowia,
- kształtowanie pozytywnych motywacji i postaw uczniów wobec aktywności fizycznej, zwłaszcza do systematycznego uprawiania jej w przyszłości,
- osiąganie przez uczniów wysokiego poziomu sprawności fizycznej,
- ukształtowanie dojrzałej osobowości uczniów, ukierunkowanej na osiąganie celów dzięki umiejętności współdziałania nawyków współzawodnictwa.

2. Ocenianie polega na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej.

3. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, nauczyciel w szczególności zwraca uwagę na wysiłek wkładany przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć. Każdy uczeń oceniany jest według indywidualnych predyspozycji i umiejętności.

4.Uczeń może być zwolniony z ćwiczeń (częściowo lub na stałe) przez Dyrektora szkoły po przedłożeniu zwolnienia lekarskiego.

5. Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w przypadku chwilowej niedyspozycji na prośbę rodzica nie dłużej niż przez 1 tydzień.

6. Uczeń może być zwolniony z pewnych zadań ruchowych ,(z których nie jest oceniany) po przedłożeniu zaświadczenia lekarskiego.

7. Uczeń jest zobowiązany:

- a) do przestrzegania Regulaminu: sali gimnastycznej, basenu, innych obiektów sportowych, na których będą odbywać się zajęcia wf.

- a) posiadać na zajęciach strój sportowy na zmianę (biała koszulka, spodenki, getry, spodnie dresowe) oraz obuwie sportowe (trampki, tenisówki, halówki, adidasy na jasnych spodach),
 - b) spiąć włosy, jeśli długość na to pozwala,
 - c) długość paznokci bezpieczna dla siebie i innych (w przypadku paznokci typu: tipsy, długie paznokcie, które mogą zagrażać bezpieczeństwu podczas zajęć, nauczyciel może nie dopuścić do uczestnictwa w lekcji co skutkować będzie odnotowaniem tego w dokumentacji).
 - d) ściągnąć zegarek, łańcuszek oraz długie kolczyki.
8. Uczennice w czasie niedyspozycji powinny być przygotowane do lekcji. Miesiączka nie jest przeciwskazaniem do aktywnego uczestniczenia w lekcji wychowania fizycznego.
9. Jeżeli uczeń nie może uczestniczyć w konkurencjach sprawnościowych z powodu nieobecności lub nie przygotowania do zajęć, jest zobowiązany w ciągu dwóch tygodni uzupełnić braki.
10. Uczeń ma prawo poprawić bieżącą ocenę (poza oceną z aktywności), w formie ustalonej z nauczycielem. Ocena z poprawy jest kolejną oceną w dzienniku.
11. W przypadku częściowych przeciwskażeń medycznych oraz stwierdzonych dysfunkcji ucznia, nauczyciel dostosowuje się do zaleceń medycznych oraz zaleceń z poradni pedagogiczno – psychologicznej.

II. SPOSÓB SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW

Ocenie śródrocznej i rocznej z wychowania fizycznego podlega następujące obszary:

- Postawa wobec przedmiotu /zaangażowanie/ ucznia na lekcji,
- sprawność motoryczna ucznia,

- umiejętności ruchowe,
- aktywność i systematyczność na zajęciach fakultatywnych,
- reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych,

1. Postawa wobec przedmiotu

Postawa i zaangażowanie ucznia na lekcji wych – fiz. będzie oceniane za pomocą ocen cząstkowych raz w miesiącu, a na basenie 1 raz w semestrze (styczeń, czerwiec),

Ocenie w tym obszarze podlega:

- A. systematyczny udział w zajęciach wychowania fizycznego (frekwencja, zwolnienia) - 2x w semestrze można zgłosić brak stroju (bs) bez konsekwencji (informacja ta jest przekazywana rodzicom poprzez e-dziennik w uwagach),
- B. systematyczny udział w zajęciach fakultatywnych (zajęcia na basenie, zajęcia do wyboru), zajęcia te są **obowiązkowe**, C. przygotowanie do lekcji (odpowiedni strój i obuwie),
- D. zaangażowanie i aktywny udział w zajęciach,
- E. wykonywanie ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości,
- F. postawa w stosunku do współwiczającego,
- G. postawa w stosunku do prowadzącego,
- H. przestrzeganie zasad BHP oraz stosowanie się do regulaminów obowiązujących na obiektach sportowych,
- I. szanowanie i właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego,
- J. właściwe zachowanie podczas zawodów (kultura kibicowania, kultura zawodnika),
- K. kształtowanie prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie, L. dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych,

Dwukrotne niedostosowanie się do w/w wymagań skutkuje obniżeniem oceny bardzo dobrej o jeden stopień, czterokrotne o dwa stopnie itd.

Uczeń może otrzymać ocenę celującą jeżeli dodatkowo wypełni minimum dwa z poniższych pkt.

- inwencja twórcza na zajęciach,
- pomoc w organizacji zawodów szkolnych,
- udział w zajęciach pozalekcyjnych, zawodach międzyklasowych,
- reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych,

aktywny udział w zajęciach na basenie (90% w trakcie roku szkolnego),
regularne uczestniczenie w pozaszkolnych formach sportu amatorskiego/zawodowego (na podstawie zaświadczenia od trenera, instruktora).

2 .Motoryka

Ocenie podlega sprawność motoryczna zgodna z indywidualnymi predyspozycjami i możliwościami ucznia. Ocenę z tego obszaru uzyskuje się po zaliczeniu następujących prób motorycznych w okresie jesiennym i wiosennym:

- biegu krótkiego
- biegu długiego – test Coopera
- rzutu
- siły mięśni brzucha
- gibkość

W I i w II semestrze uczeń otrzymuje ocenę za uzyskany wynik (czas, odległość) podczas danego sprawdzianu. Uczeń samodzielnie ocenia się korzystając z tabel wyników sportowych dostosowanych do wieku i możliwości uczniów. Uczeń jest świadomy wpływu ćwiczeń (własnego wkładu pracy) na osiąganie lepszych wyników. Kontroluje swoje „postępy”

Uczeń uzyskuje dodatkową ocenę za poczyniony postęp wg zasady:

OCENA ZA POSTĘP SPRAWNOŚCI

1. Celująca – wysoka poprawa wyniku
2. Bardzo dobra – wynik lepszy od badania wstępnego
3. Dobra – wynik na poziomie badania wstępnego
4. Dostateczna – wynik nieznacznie poniżej badania wstępnego
5. Dopuszczająca – wynik zdecydowanie słabszy od badania wstępnego

3. Umiejętności

Uczeń otrzymuje ocenę z tego obszaru za opanowanie prawidłowej techniki, estetykę, płynność wykonywanego ćwiczenia lub zadania ruchowego podlegającego sprawdzianowi. Niezwykle ważny jest tutaj wkład ucznia w opanowanie określonych umiejętności wyrażający się pilnością i dodatkową pracą. Ocena umiejętności jest formą motywacyjną do udziału w zajęciach wychowania fizycznego.

W każdym semestrze uczeń otrzymuje oceny ze zdobytych umiejętności z poszczególnych dyscyplin sportowych objętych programem.

4. Wiadomości.

Uczeń otrzymuje ocenę za opanowanie podstawowych wiadomości z zakresu kultury fizycznej:

- podstawowe przepisy gier zespołowych i zna konkurencje LA
- wymienia podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń
- zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych oraz sprzętu sportowego
- zna zasady prowadzenia rozgrzewki ogólnorozwojowej
- przy pomocy nauczyciela prowadzi rozgrzewkę specjalistyczną
- mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku
- demonstruje po 1 ćwiczeniu kształtujące wybrane cechy motoryczne
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu
- zna różne formy aktywnego wypoczynku

Opracował zespół nauczycieli wychowania fizycznego
Szkoły Podstawowej w Wierchosławicach

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VI
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
W ROKU SZKOLNYM 2025/2026**

Przy ustalaniu oceny, osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego głównym wyznacznikiem będzie wysiłek wkładany przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć oraz czynny i aktywny w nich udział.

DYSCYPLINA	DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
Mini-piłka siatkowa – Zagrywka	Umie zająć pozycję siatkarską, zagrać piłkę sposobem dolnym z linii 5 m, uderza niewłaściwie, słaba koordynacja ruchowa.	Wymienia 2 elementy wpływające na dokładność zagrywki, wykonuje zagrywkę dolną z pola zagrywki przekraczając linię końcową.	Poprawnie wykonuje zagrywkę dolną z pola zagrywki, podejmuje próbę zagrywki tenisowej z pola, dokonuje samooceny.	Wymienia wszystkie elementy wpływające na celność, potrafi wykonać poprawną zagrywkę dolną w wyznaczone miejsce, wykonać poprawnie zagrywkę tenisową z linii 4 m.	W czasie gry wykazuje wysoki poziom techniczny, wyróżnia się na tle klasy.

Piłka nożna – Strzał na bramkę	Potrafi wykonać strzał na bramkę z miejsca po podaniu. Zna technikę, uczestniczy w ćwiczeniach przygotowawczych. Ma problemy z koordynacją RR i NN, nie panuje nad piłką.	Potrafi strzelić w marszu po podaniu, w truchcie zakończonym strzałem ma problemy z dokładnością podania i przyjęcia.	Potrafi strzelić w truchcie po podaniu, wykonać podanie i przyjęcie piłki w truchcie zakończone strzałem, wykonuje skutecznie technicznie poprawne podania i przyjęcia.	Wymienia wszystkie elementy wpływające na dokładność, umie stosować elementy w grze, przestrzega zasad fair play.	W czasie gry wykazuje wysoki poziom techniczny, wyróżnia się na tle klasy.
--------------------------------------	--	--	---	---	--

Lekkoatletyka – Bieg na 50m ze startu niskiego	Potrafi zaznaczyć linię startu i mety, wystartować na komendę.	Zna podstawowe pozycje startowe, wykonuje ćwiczenia przygotowawcze z pomocą nauczyciela, wykazuje się umiejętnością biegu na odcinku startowym.	Samodzielnie wydaje komendę startową, reaguje szybko na sygnał, przygotowuje organizm do wysiłku odpowiednimi ćwiczeniami.	Samodzielnie przygotowuje organizm do wysiłku, eliminuje błędy, stopniuje szybkość, bada i ocenia szybkość biegową.	Osiąga wysoki wynik – jeden z trzech najlepszych w klasie.
---	---	---	---	---	---

Mini-piłka ręczna – Rzut po podaniu	Rozróżnia rodzaje rzutów, potrafi wykonać rzut po koźlowaniu, ma problemy z koordynacją, przekracza linię bramkową, błąd kroków.	Potrafi wykonać rzut po podaniu w marszu, popetnia błąd kroków, przekracza linię, problemy z opanowaniem piłki.	Wymienia 2 elementy wpływające na celność, potrafi rzut w wysoku po podaniu w truchcie, koryguje błędy.	Wymienia wszystkie elementy wpływające na celność, potrafi celny rzut w wysoku z każdej pozycji, koordynuje pracę RR i NN, respektuje przepisy, fair play.	Wyróżnia się w czasie gry wysokim poziomem technicznym.
---	--	---	--	---	---

Mini- koszykówka – Dwutakt	zna technikę wykonania rzutu z dwutaktu, - przyjąć prawidłową postawę i wykonać dwutakt z miejsca,	- wykonać podanie po kozłowaniu w marszu, zebrać piłkę utrzymaną i wykonać rzut z dwutaktu, popełnia błąd kroków - podczas wykonania kozłowania w biegu ma problem z koordynacją RR i NN,	- wymienia przynajmniej dwa elementy mające wpływ na dokładność i celność rzutu, - potrafi wykonać podanie po kozłowaniu w truchcie, zebrać piłkę utrzymaną i wykonać rzut z dwutaktu, zdarza się nieprawidłowa praca ręki - podczas kozłowania nie panuje nad piłką (skręt tułowia),	- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność i celność rzutu, - umie wykonać rzut z dwutaktu po kozłowaniu, - dokonuje samooceny rzutu i pomaga w ocenie współwiczającym,	- w czasie gry wykazuje wysoki poziome umiejętności technicznych, wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,
----------------------------------	--	---	--	--	--

Lekkoatletyka – Rzut piłką palantową	Ćwiczenia siłowe wg wskazówek, przyjmuje postawę do rzutu, odróżnia pchanie od rzutu, zachowuje zasady bezpieczeństwa.	Zna pojęcie siły, przygotowuje się z pomocą współćwiczących, wykonuje rzuty na miarę możliwości.	Rozwija siłę odpowiednimi ćwiczeniami, przyjmuje prawidłową postawę, dokonuje pomiaru rzutu.	Samodzielnie prowadzi ćwiczenia siłowe, eliminuje błędy, dokonuje pomiaru, porównuje wyniki.	Osiąga wysoki wynik – jeden z trzech najlepszych w klasie.
Lekkoatletyka – Bieg długi (test Coopera – 10 min)	- bierze udział w próbie (nie zalicza truchtem lub marszem więcej niż 5 minuty),	- pokonuje próbę marszem lub truchtem bez zatrzymania ale nie w całości,	- pokonuje całą próbę marszem, bądź truchtem bez zatrzymania,	- pokonuje całą próbę truchtem bez zatrzymania,	- bierze udział w próbie (nie zalicza truchtem lub marszem więcej niż 5 minuty),

Test sprawności fizycznej			- bierze udział w teście,	- zalicza wszystkie próby testu,	- osiąga jeden z trzech najwyższych wyników w klasie.
---------------------------------	--	--	------------------------------	--	---