

Wymagania dla klasy VIII, 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 programowej dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych”, Krzysztof Warchoń,
- Ogólnopolskiego Programu 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 cząstkowe 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 zapomniiał 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 W ŁĘTOWICACH. 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, adidas 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 VIII 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
PIŁKA SIATKOWA WYSTAWA PIŁKI WE FRAGMENTACH GRY	- umie zająć pozycję siatkarską na boisku, - próbuje odbić piłkę sposobem górnym i dolnym, posiada słabą koordynację ruchową,	- śledzić lot piłki tak aby prawidłowo ustawić się i skutecznie przyjąć pozycję do rozegrania, przyjąć sposobem dolnym piłkę rzuconą przez współwiczającego kierując ją do rozgrywającego,	- śledzić lot piłki i rozegrać ją poniżej górnej taśmy, - dokonuje samooceny wystawy i analizuje braki techniczne koryguje błędy według wskazówek nauczyciela,	- przyjąć prawidłową pozycję i dokładnie wystawić oburącz górą ngraną od partnera, dokonuje samooceny wystawy i pomaga w ocenie współwiczającym,	- rozegrać piłkę z różnych stref boiska we fragmentach gry - przyjąć prawidłową pozycję i dokładnie wystawić oburącz w tył,
PIŁKA NOŻNA PRZYJĘCIE, PODANIE, PROWADZENIE PIŁKI ZAKOŃCZONE STRZAŁEM NA BRAMKĘ	- potrafi wykonać strzał na bramkę z miejsca, - zna technikę wykonania strzału	- umie wykonać strzał na bramkę z marszu, - podczas wykonania strzału ma problem z koordynacją RR i N,	- podczas wykonania strzału z biegu ma problem z koordynacją NN, skutecznością, - analizuje własną technikę przy pomocy nauczyciela,	- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność i celność strzału, - prowadzić piłkę prawą, lewą nogą poprawnie technicznie i umie wykonać celny strzał na bramkę, - dokonuje samooceny strzału i pomaga w ocenie współwiczającym,	- w czasie gry wykazuje wysoki poziome umiejętności technicznych, wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,

<u>LEKKOATLETYKA</u> <i>BIEG NA 50M ZE STARTU NISKIEGO</i>	- potrafi zaznaczyć linię startu i linię mety, - potrafi wystartować na komendę,	zna podstawowe pozycje startowe, - wykonuje ćwiczenia kształtujące przy udziale współćwiczących i pod kierunkiem nauczyciela, - wykazuje się umiejętnością biegu na odcinku startowym,	- samodzielnie wydaje komendę startową, - potrafi szybko zareagować na sygnał startowy - przygotowuje organizm do wysiłku przez odpowiedni dobór ćwiczeń ,	- samodzielnie przygotowuje organizm do wysiłku stosując odpowiednie ćwiczenia, - eliminuje własne błędy, -odpowiednio stopniuje szybkość na odcinku biegowym, - bada i ocenia szybkość biegową na podstawie testu,	- osiąga wysoki wynik -ocenia się na podstawie testu (dwa najlepsze wyniki z klasy),
--	---	---	---	--	---

<u>PIŁKA RĘCZNA</u> <i>PODANIA / CHWYTY, PROWADZENIE PIŁKI ZAKOŃCZONE RZUTEM W WYSKOKU</i>	- wykonać chwyt piłki w miejscu, - wykonać kozłowanie w marszu ze zmianą ręki kozłującej, - ma problemy z koordynacją RR i NN, -uczestniczyć w ćwiczeniach przygotowujących do rzutów,	- potrafi przyjąć prawidłową pozycję do wykonania podania i chwytu, - wykonać kozłowanie w truchcie ze zmianą ręki kozłującej, - podać piłkę po kozłowaniu do współwiczającego, jednakże popełnia błąd kroków, - wykonać chwyt piłki w marszu od partnera,	-potrafi wykonać chwyt i podania piłki sposobem górnym i półgórnym w ruchu, - wykonać celne podania piłki w biegu po kozłowaniu, - zdarza się nieprawidłowe prowadzenie ręki z piłką,	- wykonać celne podania i chwyt poruszając się po boisku w różnych kierunkach, zmiennym tempie, - skoordynować pracę RR i NN, - wykorzystać swoje predyspozycje, - stosować poznane elementy w grze,	- potrafi wykonać chwyt i podania piłki poprzedzone zwodem,
--	---	---	--	---	--

<u>KOSZYKÓWKA</u> <i>RZUT Z BIEGU – DWUTAKT PO KOZŁOWANIU</i>	- zna technikę wykonania rzutu z dwutaktu, - potrafi przyjąć prawidłową postawę i wykonać dwutakt z miejsca,	-potrafi przyjąć prawidłową postawę i wykonać dwutakt z marszu, - podjąć próbę wykonania dwutaktu z marszu po kozłowaniu, - podczas wykonania dwutaktu z biegu ma problem z koordynacją RR i NN	- wymienia przynajmniej dwa elementy mające wpływ na dokładność i celność rzutu, - wykonać rzut z dwutaktu w truchcie po kozłowaniu, zdarza się zbyt wczesne lub późne wykonanie dwutaktu podczas wykonania dwutaktu nie panuje nad piłką	- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność i celność rzutu, - złapać piłkę i wykonać dwutakt zakończony rzutem do kosza w biegu, - wykonuje prawidłowo technicznie i celnie rzut z dwutaktu, - dokonuje samooceny rzutu	- w czasie gry wykazuje wysoki poziome umiejętności technicznych, wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,
---	---	--	--	--	--

<u>LEKKOATLETYKA</u> <i>RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ</i>	- wykonuje ćwiczenia siłowe wg wskazówek nauczyciela - przyjmuje postawę ciała do rzutu , -odróżnia pojęcia: pchanie , rzut, - zachowuje zasady bezpieczeństwa,	- zna pojęcie siły oraz celowość stosowania ćwiczeń siłowych, - przygotowuje organizm do wysiłku wraz ze współćwiczącymi, - wykonuje rzuty na miarę swoich możliwości,	- rozwija swoją siłę poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń siłowych, -przyjmuje prawidłową postawę do rzutu, co zagwarantuje uzyskanie odpowiedniej odległości, -dokonuje pomiaru rzutu,	- wykazuje się inwencją twórczą w doborze ćwiczeń siłowych, i samodzielnie prowadzi ćwiczenia, - przyjmuje prawidłową postawę do rzutów, eliminuje błędy, - dokonuje pomiaru, porównuje swój wynik,	- osiąga wysoki wynik -ocenia się na podstawie testu (dwa najlepsze wyniki z klasy),
---	--	---	--	--	---

<u>LEKKOATLETYKA</u> <i>BIEG DŁUGI ZE STARTU WYSOKIEGO (TEST COOPERA) – FORMA UPROSZCZONA</i>		- bierze udział w próbie (nie zalicza truchtem lub marszem więcej niż 6 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,
<u>ROZGRZEWKA</u>			- przygotowuje rozgrzewkę wg schematu nauczyciela, myli ćwiczenia do odpowiednich partii mięśniowych,	- przygotowuje rozgrzewkę w odpowiedniej kolejności, zna więcej niż jedno ćwiczenie na daną partię mięśniową,	- prowadzi rozgrzewkę przygotowaną przez siebie,
<u>TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</u>			- bierze udział w teście,	- zalicza wszystkie próby testu,	- osiąga jeden z dwóch najwyższych wyników w klasie,

<u>PŁYWANIE</u> PRZEPLYNIĘCIE ODCINKA NA PIERSIACH / PLECACH		- podchodzi do próby,	- przepływa dwie długości na piersiach i grzbiecie z zatrzymaniem, widoczne błędy w ułożeniu rąk na piersiach, brak oddychania, brak koordynacji NN i RR na grzbiecie,	- przepływa dwie długości na piersiach i plecach bez zatrzymania, mogą pojawić się błędy techniczne przy oddychaniu,	- wykonuje swobodne ruchy NN i RR w trakcie płynięcia na piersiach i plecach, ma prawidłową pływalność ciała, prawidłowo oddycha,
--	--	----------------------------------	---	---	--