

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

dla klas IV – VIII

Szkoły Podstawowej w Morawinie
w roku szkolnym 2025/2026

Przedmiot **wychowanie fizyczne** realizowany jest na 4 godzinach lekcyjnych tygodniowo w systemie klasowo – lekcyjnym. W tym 3 godziny zajęć obowiązkowych i 1 godzina zajęć do wyboru (po przeprowadzeniu ankiety wśród uczniów i jej analizie).

CELE EDUKACYJNE:

- rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych.
- utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem.
- rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair-play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.
- stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach.
- rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie.
- doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną.
- rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie.

Ze względu na cele wychowania fizycznego, zwłaszcza te związane z całościową dbałością o podejmowanie prozdrowotnej aktywności fizycznej, szczególnie istotne jest kształcenie i rozwijanie następujących umiejętności:

- staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.
- planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

- pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.
- rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń (np. sprzęt sportowy, warunki pogodowe, własna kondycja) i stosowanie odpowiednich środków ostrożności (np. właściwy ubiór, asekuracja, udzielanie pomocy) w celu ochrony zdrowia i życia.
- poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.
- tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.
- monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.
- refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE DOTYCZĄCE WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI

Wymagania szczegółowe odnoszą się do konkretnych obszarów wiedzy i praktycznych umiejętności, takich jak ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry zespołowe, lekkoatletyka, taniec, bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej.

Obejmują one:

- znajomość przepisów i zasad bezpieczeństwa, w tym zasady zachowania na obszarach zielonych, w tym obszarach chronionych;
- naukę i doskonalenie techniki ruchu (np. w biegach, grach zespołowych);
- rozwijanie świadomości swojego ciała i zmian zachodzących w sprawności fizycznej (monitorowanie sprawności fizycznej);

- kształtowanie pozytywnych postaw społecznych (współpraca, rozwiązywanie konfliktów, akceptacja różnorodności w grupie);
- umiejętność planowania i oceny własnej aktywności fizycznej (korzystanie z przyborów, narzędzi pomiarowych, aplikacji mobilnych).

OCENIANIE

- Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców. Na wniosek ucznia lub jego rodziców nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę w sposób określony w statucie szkoły.
- Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów i rodziców z wymaganiami edukacyjnymi.
- Uczeń w ciągu całego roku szkolnego uczeń podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
- O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
- Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz **wiadomości i umiejętności** pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, czyli **systematyczność / regularność** udziału ucznia w zajęciach oraz **aktywność / zaangażowanie** ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
- Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
- Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
- Trenowanie w klubie sportowym nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
- Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej z powodu nieobecności na zajęciach (również usprawiedliwionych) przekraczających połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu.

(Zgodnie z art. 44k Ustawy o systemie oświaty: 1) Uczeń może nie być klasyfikowany z jednego, kilku albo wszystkich zajęć edukacyjnych,

jeżeli brak jest podstaw do ustalenia śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na tych zajęciach

przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia. 2) Uczeń nieklasyfikowany z powodu usprawiedliwionej nieobecności może

zdawać egzamin klasyfikacyjny. 3) Uczeń nieklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może здаwać egzamin

klasyfikacyjny za zgodą rady pedagogicznej.)

- W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
- Po przekazaniu dyrektorowi szkoły pisemnej prośby rodzic/prawny opiekun ucznia zwolnionego z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza może zwolnić swoje dziecko z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego, jeśli lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu.
- Rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego lub aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego **sporadycznie**, podając przyczynę zwolnienia. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do dyrektora szkoły.
- Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
- Obszary podlegające ocenianiu to **systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa**.
- Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów **wiadomości i umiejętności**. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie. Uczeń ma prawo

poprawić ocenę z aktywności w przypadku gdy jest obecny a z różnych przyczyn niećwiczący.

- W przypadku egzaminu poprawkowego lub klasyfikacyjnego uczeń może poprawić ocenę tylko z obszaru wiadomości i umiejętności, które

były przedmiotem nauczania. Egzaminy te mają przede wszystkim formę zadań praktycznych.

- W ciągu całego półrocza uczeń może być nieprzygotowany do zajęć (brak stroju) trzy razy. Kolejne nie przygotowanie do zajęć (czwarte) powoduje zawiadomienie rodzica o braku przygotowania ucznia/uczennicy poprzez E-dziennik VULKAN. Następny brak przygotowania do zajęć (piąty i następny..) powoduje ponowne powiadomienie rodzica i wychowawce o „niewypełnianiu polecenia nauczyciela” i może mieć wpływ na ocenę półroczną i roczną z zachowania.

OBSZARY PODLEGAJĄCE OCENIE

Systematyczność.

Uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Systematyczność oceniana jest co 16 jednostek lekcyjnych. O ocenie

z tego obszaru decyduje liczba: nieusprawiedliwionych nieobecności, brak aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego (brak stroju) i spóźnień.

Zgodnie z realizacją obowiązku szkolnego, rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego **sporadycznie**.

Aktywność.

O ocenie z tego obszaru decyduje zaangażowanie, praca na lekcji poniżej swoich możliwości lub niewykonanie poleceń nauczyciela.

Wiedza i umiejętności w ujęciu praktycznym.

Sprawdzian umiejętności praktycznych.

Samoocena

W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia. Korzystamy z karty samooceny.

Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych

lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym. W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą.

Kryteria i liczba ocen z wychowania fizycznego z poszczególnych obszarów:

1. Systematyczność – jedna ocena co 16 jednostek lekcyjnych.
2. Aktywność na lekcji – jedna podsumowująca ocena w półroczu.
3. Wiedza i umiejętności – poziom w opanowaniu umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym (sprawdzian umiejętności praktycznych)
4. SAMOOCENA! – jedna ocena w półroczu.
5. Aktywność dodatkowa – jedna ocena w półroczu.

Harmonogram sprawdzianów umiejętności technicznych:

- **piłka koszykowa:** październik/listopad ,
- **piłka siatkowa:** styczeń/luty,
- **gimnastyka:** grudzień/styczeń,
- **piłka nożna:** marzec/kwiecień,
- **piłka ręczna:** listopad/grudzień,
- **lekkoatletyka:** wrzesień, maj,

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE

Klasa IV

Gimnastyka: Skok zawrotny przez ławeczkę z odbicia obunóż. Przewrót w przód z przysiadu podpartego.

Lekkoatletyka:Wybrana próba lekkoatletyczna.

Piłka siatkowa: Przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka). Odbicia piłki sposobem oburącz górnym

Piłka koszykowa: Rzut do kosza oburącz z miejsca. Rzut z dwutaktu do kosza. Kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej.

Piłka ręczna: Rzut do bramki z wysoku. Podanie półgórne piłki jednorącz i chwyt piłki oburącz.

Piłka nożna: Prowadzenie piłki slalomem.

Klasa V

Gimnastyka: Przewrót w tył.

Lekkoatletyka: Wybrana próba lekkoatletyczna.

Piłka siatkowa: Zagrywka sposobem dolnym. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

Piłka koszykowa: Rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu.

Piłka ręczna: Rzut do bramki z wysoku po kozłowaniu.

Piłka nożna: Żonglerka piłką. Strzał do bramki wewnętrzną częścią stopy.

Klasa VI

Gimnastyka: Przewrót w przód i w tył łączone.

Lekkoatletyka: Wybrana próba lekkoatletyczna.

Piłka siatkowa: Odbicia piłki łączone sposobem górnym i dolnym.

Piłka koszykowa: Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu w slalomie.

Piłka ręczna: Rzut do bramki z wysoku po podaniu od współwiczającego.

Piłka nożna: Żonglerka piłką. Prowadzenie piłki slalomem ze strzałem na bramkę.

Klasa VII

Gimnastyka: Przewrót w przód z naskoku obunóż.

Lekkoatletyka: Wybrana próba lekkoatletyczna.

Piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym. Zagrywka sposobem górnym.

Piłka koszykowa: Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu w slalomie.

Piłka ręczna: Rzut do bramki z wysoku po własnym podrzucie piłki.

Piłka nożna: Żonglerka piłką. Zwód pojedynczy przodem z piłką.

Klasa VIII

Gimnastyka: Wymyk na drążku niskim.

Lekkoatletyka: Wybrana próba lekkoatletyczna.

Piłka siatkowa: Zagrywka sposobem górnym (celność). Odbicia sposobem górnym i dolnym w wyznaczonym obszarze.

Piłka koszykowa: Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu i rzut z zatrzymania.

Piłka ręczna: Rzut do bramki z wysoku po własnym podrzucie piłki.

Piłka nożna: Żonglerka piłką. Prowadzenie piłki prostym podbiciem ze strzałem na bramkę.

Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań sprawdzających, wyznaczonych przez nauczyciela prowadzącego. W przypadku niespełnienia powyższego punktu, uczeń musi podejść do zaliczenia uzupełniającego w terminie 14 dni od dnia przeprowadzenia sprawdzianu lub 14 dni od powrotu do szkoły po usprawiedliwionej nieobecności.