

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Szkoła Podstawowa im. Św. Jadwigi Królowej w Sieteszy

Rok szkolny 2026/2027

Program: program nauczania wychowania fizycznego autorstwa dr. Krzysztofa Warchoła, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, w aktualnej wersji zgodnej z obowiązującą podstawą programową.

I. ZASADY OGÓLNE OCENIANIA

- wysiłek i zaangażowanie ucznia;
- systematyczność udziału w zajęciach;
- postęp w opanowaniu umiejętności;
- aktywność i przygotowanie do zajęć;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i fair play;
- współpraca z zespołem;
- wiadomości dotyczące zdrowia, aktywności i bezpieczeństwa;
- umiejętność samooceny i dbania o własny rozwój.

Wynik próby sprawnościowej nie jest samodzielnym kryterium oceny. Próby służą diagnozie i planowaniu dalszego rozwoju ucznia.

II. WYMAGANIA

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

- podstawowe pojęcia związane z higieną osobistą i czystością odzieży sportowej;
- poznanie pojęcia tętna i prosty pomiar po wysiłku;
- podstawowe zdolności motoryczne (koordynacja ruchowa, gibkość, szybkość);
- budowa i struktura prostej rozgrzewki ogólnorozwojowej;
- ćwiczenia korygujące postawę ciała w stanie i siadzie.
- pojęcie hartowania organizmu i dostosowania stroju do warunków pogodowych;
- rola odpoczynku i snu w regeneracji organizmu po wysiłku fizycznym;
- piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej – podstawowe założenia;
- ćwiczenia oddechowe i rozluźniające po intensywnym wysiłku.

2. Lekkoatletyka

- pojęcie niskiego i wysokiego startu;
- bieg na krótkich dystansach (60 m) z zachowaniem toru ruchu;
- marszobiegi o charakterze wytrzymałościowym;
- skok w dal z miejsca na miękkie podłoże;
- rzut piłeczką palantową z miejsca i z krótkiego rozbiegu;
- zabawy bieżne i skocznościowe.;
- biegi średnie o charakterze wytrzymałościowym;

3. Piłka koszykowa

- chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu;
- podania oburącz z klatki piersiowej i jednorącz znad barku;
- kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu prawą oraz lewą ręką;
- rzut do kosza oburącz z miejsca;
- podstawowa postawa koszykarska w obronie;
- uproszczone przepisy mini-koszykówki (błąd kroków, dwutakt, podwójne kozłowanie).

4. Piłka ręczna

- chwyt i podania piłki jednorącz i oburącz w miejscu;
- kozłowanie piłki w marszu i truchcie;
- rzut do bramki jednorącz z miejsca;
- poruszanie się po boisku w postawie obronnej;
- pojęcie pola bramkowego (zasada „nie wolno wchodzić w pole bramkowe”);
- udział w uproszczonych grach i zabawach z piłką.

5. Piłka nożna

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy i prostym podbiciem;
- uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy do partnera w miejscu;
- przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy;
- strzał na mini-bramkę z miejsca;
- poruszanie się za piłką i zachowanie pozycji w uproszczonej grze;
- respektowanie decyzji sędziego/nauczyciela i zasada fair play.

6. Gimnastyka i ćwiczenia zwinnościowe

- pozycje wyjściowe do ćwiczeń (siady, postawy, klęki);
- przewrót w przód z przysiadu podpartego (z asekuracją lub na równi pochylej);
- ćwiczenia równoważne na niskiej ławce gimnastycznej (marsz, obroty, przenoszenie przedmiotów);
- zwisy i podpory proste na drabinkach;
- bezpieczne zeskoki z przyrządów na materac;
- zasady bezpiecznego zachowania na sali gimnastycznej.

7. Bezpieczeństwo i kompetencje społeczne

- właściwe i bezpieczne rozstawianie materaców i sprzętu lekkoatletycznego;
- umiejętność samooceny własnego nastroju i zmęczenia po lekcji;
- reagowanie na sygnały dźwiękowe i wzrokowe nauczyciela;
- zgodna współpraca w grupie rówieśniczej bez eliminowania słabszych fizycznie kolegów.

8. Piłka siatkowa (Mini-siatkówka)

- postawa siatkarska (wysoka i niska) oraz poruszanie się po boisku krokiem dostawnym;
- odbicie piłki sposobem górnym oburącz w miejscu i nad sobą;
- próby odbicia piłki sposobem dolnym oburącz;
- zagrywka dolna sposobem stacjonarnym (z miejsca) za pomocą dłoni;
- uproszczone przepisy gry (liczba odbić, przejście po rotacji, dotknięcie siatki);
- rzucanka siatkarska jako forma przygotowania do gry właściwej.

9. Gry i zabawy ruchowe oraz rekreacja

- udział w tradycyjnych grach ruchowych (np. 'dwa ognie', 'zbijak', 'berek');
- zasady bezpieczeństwa podczas zabaw terenowych i na świeżym powietrzu;
- proste techniki jazdy na hulajnodze, rolkach lub rowerze (w zależności od warunków szkoły);
- marsze rekreacyjne z elementami orientacji w terenie.

10. Elementy tańca i rytmiki

- poruszanie się w takt muzyki (marsz, bieg, podskoki);
- podstawowe kroki taneczne (krok polki, krok dostawny, obroty);
- prosty klasowy układ taneczny lub aerobowy oparty na powtarzalnych sekwencjach;
- klaskanie i wybijanie rytmu w zespole.

11. Sporty zimowe / Formy alternatywne (zależnie od warunków)

- bezpieczne zachowanie na śniegu i lodzie (zasady bezpiecznych upadków);
- gry i zabawy na śniegu (np. rzuty do celu, wyścigi sanek);
- w przypadku braku warunków zimowych: tory przeszkód z wykorzystaniem nietypowych przyborów (woreczki, hula-hop).

12. Bezpieczeństwo i kompetencje społeczne

- samodzielne przygotowanie miejsca ćwiczeń (np. układanie szarf, pachotków);
- akceptowanie porażki w grze bez okazywania agresji (zasada fair play);
- zgłaszanie nauczycielowi wszelkich wypadków, urazów oraz złego samopoczucia;
- dbanie o czystość sprzętu sportowego po zakończonej lekcji.

III. KRYTERIA OCEN SEMESTRALNYCH I KOŃCOWOROCZNYCH

Ocena	Wymagania
6 – celująca	Uczeń w pełni opanował wymagania, jest systematyczny, bardzo aktywny i zaangażowany. Samodzielnie rozwija sprawność, stosuje wiedzę w praktyce, wykazuje inicjatywę, pomaga innym i przestrzega zasad fair play i bezpieczeństwa.
5 – bardzo dobra	Uczeń bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności. Aktywnie uczestniczy w zajęciach, poprawnie wykonuje ćwiczenia i stosuje poznane zasady techniczne, taktyczne i bezpieczeństwa.
4 – dobra	Uczeń dobrze opanował większość wymagań. Poprawnie wykonuje ćwiczenia, jest aktywny, współpracuje z zespołem i zna podstawowe zasady zdrowia, bezpieczeństwa i gry.
3 – dostateczna	Uczeń opanował podstawowe wymagania. Wykonuje proste zadania, uczestniczy w zajęciach i przy pomocy nauczyciela stosuje poznane wiadomości i umiejętności.
2 – dopuszczająca	Uczeń opanował minimum wymagań. Podejmuje próby wykonywania ćwiczeń, ale wymaga częstej pomocy i motywowania.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności, nie podejmuje pracy mimo działań wspierających nauczyciela lub nie przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

IV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Wymagania dostosowuje się do indywidualnych możliwości psychofizycznych i potrzeb ucznia.
- W przypadku opinii lub orzeczenia poradni psychologiczno-pedagogicznej stosuje się odpowiednie dostosowania.
- Przy ocenianiu szczególne znaczenie mają wysiłek, systematyczność, aktywność, postęp i zaangażowanie.
- Dobór konkretnych ćwiczeń i dyscyplin może być modyfikowany przez nauczyciela zgodnie z warunkami szkoły, porą roku, bazą sportową i możliwościami zespołu.
- Dokument stanowi podstawę do bieżącego oceniania oraz ustalania ocen klasyfikacyjnych.

**Opracowano dla klasy IV Szkoły Podstawowej im. Św. Jadwigi Królowej w Sieteszy
na rok szkolny 2026/2027.**

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA V SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Szkoła Podstawowa im. Św. Jadwigi Królowej w Sieteszy
Rok szkolny 2026/2027

Program: program nauczania wychowania fizycznego autorstwa dr. Krzysztofa Warchoła, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, w aktualnej wersji zgodnej z obowiązującą podstawą programową.

I. ZASADY OGÓLNE OCENIANIA

wysiłek i zaangażowanie ucznia;
systematyczność udziału w zajęciach;
postęp w opanowaniu umiejętności;
aktywność i przygotowanie do zajęć;
przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i fair play;
współpraca z zespołem;
wiadomości dotyczące zdrowia, aktywności i bezpieczeństwa;
umiejętność samooceny i dbania o własny rozwój.

Wynik próby sprawnościowej nie jest samodzielnym kryterium oceny. Próby służą diagnozie i planowaniu dalszego rozwoju ucznia.

II. WYMAGANIA

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

zmiany zachodzące w organizmie dziecka w okresie dojrzewania;
podstawowe zdolności motoryczne: siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość i koordynacja;
zasady rozgrzewki;
ćwiczenia kształtujące sprawność i prawidłową postawę;
proste sposoby obserwowania i oceniania własnej sprawności.

2. Diagnoza i rozwój sprawności fizycznej

obserwowanie własnego poziomu sprawności;
ćwiczenia rozwijające siłę, szybkość, wytrzymałość, gibkość i koordynację;
dobieranie prostych ćwiczeń do własnych potrzeb;
monitorowanie aktywności i postępu;
udział w próbach sprawnościowych zgodnie z obowiązującymi zasadami.

3. Lekkoatletyka i aktywność terenowa

biegi krótkie i wytrzymałościowe;
starty i prawidłowa technika biegu;
skok w dal z miejsca i z rozbiegu – w zakresie możliwości ucznia;
rzuty i ćwiczenia rzutne;
sztafety i przekazywanie pałeczki;
ćwiczenia szybkościowe i wytrzymałościowe.
biegi terenowe;
biegi i sztafety;
aktywność na świeżym powietrzu;

zasady bezpieczeństwa w terenie.

4. Piłka koszykowa

podania i chwyt;
koźlowanie;
rzut do kosza;
poruszanie się bez piłki;
proste działania w ataku i obronie;
współpraca i przestrzeganie zasad gry.

5. Piłka ręczna

podania i chwyt;
koźlowanie;
rzut na bramkę;
poruszanie się z piłką i bez piłki;
proste działania w ataku i obronie;
współpraca zespołowa.

6. Piłka nożna

prowadzenie piłki;
podania i przyjęcia;
strzał na bramkę;
zwody i odbieranie piłki;
proste działania w ataku i obronie;
współpraca i fair play.

7. Gimnastyka i ćwiczenia zwinnościowe

ćwiczenia równoważne;
przewroty i ćwiczenia zwinnościowe – odpowiednio do możliwości;
ćwiczenia wzmacniające;
ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę;
proste układy ruchowe;
zasady asekuracji.

8. Bezpieczeństwo i kompetencje społeczne

bezpieczne korzystanie ze sprzętu;
samoasekuracja i podstawy asekuracji;
współpraca w grupie;
szacunek dla przeciwnika i decyzji sędziego;
właściwe reagowanie na sukces i niepowodzenie;
kulturalne kibicowanie.
rozpoznawanie zagrożeń;
fair play;
pełnienie ról zawodnika, sędziego, organizatora i kibica – adekwatnie do wieku.

9. Edukacja zdrowotna

znaczenie ruchu dla zdrowia;
higiena osobista i higiena aktywności fizycznej;

znaczenie snu, odpoczynku i regeneracji;
 podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
 bezpieczne i aktywne spędzanie czasu wolnego;
 sposoby radzenia sobie z napięciem i stresem.
 aktywność fizyczna a zdrowie fizyczne i psychiczne;
 zdrowe odżywianie i nawodnienie;
 radzenie sobie ze stresem;
 zagrożenia związane z używkami i zachowaniami ryzykownymi – w zakresie przewidzianym dla wieku.

10. Piłka siatkowa

odbicie sposobem oburącz górnym;
 odbicie sposobem oburącz dolnym;
 zagrywka;
 przyjęcie piłki;
 proste ustawienie i współpraca w zespole;
 stosowanie podstawowych zasad gry.

11. Gry i zabawy rekreacyjne oraz nowe formy aktywności

gry i zabawy ruchowe;
 ćwiczenia rytmiczne i taneczne;
 fitness lub proste formy treningu funkcjonalnego;
 stretching i ćwiczenia relaksacyjne;
 dobór aktywności do możliwości i zainteresowań.

12. Gimnastyka, postawa i ergonomia

ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne;
 ćwiczenia równoważne i zwinnościowe;
 prawidłowa postawa ciała;
 zasady ergonomicznego siedzenia, podnoszenia i przenoszenia przedmiotów;
 bezpieczne wykonywanie ćwiczeń.

III. KRYTERIA OCENY SEMESTRALNEJ I ROCZNEJ

Ocena	Wymagania
6 – celująca	Uczeń w pełni opanował wymagania, jest systematyczny, aktywny i bardzo zaangażowany; samodzielnie rozwija sprawność, stosuje wiedzę w praktyce, pomaga innym i prezentuje wysoką kulturę fizyczną.
5 – bardzo dobra	Uczeń bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności, aktywnie uczestniczy w zajęciach, poprawnie wykonuje ćwiczenia i stosuje zasady bezpieczeństwa.
4 – dobra	Uczeń dobrze opanował większość wymagań, poprawnie wykonuje podstawowe ćwiczenia, współpracuje i jest aktywny.
3 – dostateczna	Uczeń opanował podstawowe wymagania, wykonuje proste zadania i przy pomocy nauczyciela stosuje poznane umiejętności.

2 – dopuszczająca	Uczeń opanował minimum wymagań, podejmuje próby pracy, ale wymaga częstej pomocy i motywowania.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wymagań i nie podejmuje pracy mimo działań wspierających.

IV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Wymagania dostosowuje się do indywidualnych możliwości psychofizycznych i potrzeb ucznia.

W przypadku opinii lub orzeczenia poradni psychologiczno-pedagogicznej stosuje się odpowiednie dostosowania.

Przy ocenianiu szczególne znaczenie mają wysiłek, systematyczność, aktywność, postęp i zaangażowanie.

Dobór konkretnych ćwiczeń i dyscyplin może być modyfikowany przez nauczyciela zgodnie z warunkami szkoły, porą roku, bazą sportową i możliwościami zespołu.

Dokument stanowi podstawę do bieżącego oceniania oraz ustalania ocen klasyfikacyjnych.

**Opracowano dla klasy V Szkoły Podstawowej im. Św. Jadwigi Królowej w Sieteszy
na rok szkolny 2026/2027.**

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Szkoła Podstawowa im. Św. Jadwigi Królowej w Sieteszy
Rok szkolny 2026/2027

Program: program nauczania wychowania fizycznego autorstwa dr. Krzysztofa Warchoła, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, w aktualnej wersji zgodnej z obowiązującą podstawą programową.

I. ZASADY OGÓLNE OCENIANIA

wysiłek i zaangażowanie ucznia;
systematyczność udziału w zajęciach;
postęp w opanowaniu umiejętności;
aktywność i przygotowanie do zajęć;
przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i fair play;
współpraca z zespołem;
wiadomości dotyczące zdrowia, aktywności i bezpieczeństwa;
umiejętność samooceny i dbania o własny rozwój.

Wynik próby sprawnościowej nie jest samodzielnym kryterium oceny. Próby służą diagnozie i planowaniu dalszego rozwoju ucznia.

II. WYMAGANIA

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

zmiany zachodzące w organizmie dziecka w okresie dojrzewania;
podstawowe zdolności motoryczne: siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość i koordynacja;
zasady rozgrzewki;
ćwiczenia kształtujące sprawność i prawidłową postawę;
proste sposoby obserwowania i oceniania własnej sprawności.
obserwowanie własnego poziomu sprawności;
ćwiczenia rozwijające siłę, szybkość, wytrzymałość, gibkość i koordynację;
dobieranie prostych ćwiczeń do własnych potrzeb;
monitorowanie aktywności i postępu;
udział w próbach sprawnościowych zgodnie z obowiązującymi zasadami.

2. Lekkoatletyka i aktywność terenowa

biegi krótkie i wytrzymałościowe;
starty i prawidłowa technika biegu;
skok w dal z miejsca i z rozbiegu – w zakresie możliwości ucznia;
rzuty i ćwiczenia rzutne;
sztafety i przekazywanie pałeczki;
ćwiczenia szybkościowe i wytrzymałościowe.
biegi terenowe;
aktywność na świeżym powietrzu;
zasady bezpieczeństwa w terenie.

3. Piłka koszykowa

podania i chwyt;
koźlowanie;
rzut do kosza;
poruszanie się bez piłki;
proste działania w ataku i obronie;
współpraca i przestrzeganie zasad gry.

4. Piłka ręczna

podania i chwyt;
koźlowanie;
rzut na bramkę;
poruszanie się z piłką i bez piłki;
proste działania w ataku i obronie;
współpraca zespołowa.

5. Piłka nożna

prowadzenie piłki;
podania i przyjęcia;
strzał na bramkę;
zwody i odbieranie piłki;
proste działania w ataku i obronie;
współpraca i fair play.

6. Gimnastyka i ćwiczenia zwinnościowe

ćwiczenia równoważne;
przewroty i ćwiczenia zwinnościowe – odpowiednio do możliwości;
ćwiczenia wzmacniające;
ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę;
proste układy ruchowe;
zasady asekuracji.

7. Bezpieczeństwo i kompetencje społeczne

bezpieczne korzystanie ze sprzętu;
samoasekuracja i podstawy asekuracji;
współpraca w grupie;
szacunek dla przeciwnika i decyzji sędziego;
właściwe reagowanie na sukces i niepowodzenie;
kulturalne kibicowanie.

8. Edukacja zdrowotna

znaczenie ruchu dla zdrowia;
higiena osobista i higiena aktywności fizycznej;
znaczenie snu, odpoczynku i regeneracji;
podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
bezpieczne i aktywne spędzanie czasu wolnego;
sposoby radzenia sobie z napięciem i stresem.
aktywność fizyczna a zdrowie fizyczne i psychiczne

zagrożenia związane z używkami i zachowaniami ryzykownymi – w zakresie przewidzianym dla wieku.

9. Piłka siatkowa

odbicie sposobem oburęcz górnym;
odbicie sposobem oburęcz dolnym;
zagrywka;
przyjęcie piłki;
proste ustawienie i współpraca w zespole;
stosowanie podstawowych zasad gry.

10. Gry i zabawy rekreacyjne oraz nowe formy aktywności

gry i zabawy ruchowe;
ćwiczenia rytmiczne i taneczne;
fitness lub proste formy treningu funkcjonalnego;
stretching i ćwiczenia relaksacyjne;
dobór aktywności do możliwości i zainteresowań.

11. Gimnastyka, postawa i ergonomia

ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne;
ćwiczenia równoważne i zwinnościowe;
prawidłowa postawa ciała;
zasady ergonomicznego siedzenia, podnoszenia i przenoszenia przedmiotów;
bezpieczne wykonywanie ćwiczeń.

12. Bezpieczeństwo i kompetencje społeczne

rozpoznawanie zagrożeń;
samoasekuracja i asekuracja;
współpraca;
fair play;
szacunek dla innych;
pełnienie ról zawodnika, sędziego, organizatora i kibica – adekwatnie do wieku.

III. KRYTERIA OCENY SEMESTRALNEJ I ROCZNEJ

Ocena	Wymagania
6 – celująca	Uczeń w pełni opanował wymagania, jest systematyczny, aktywny i bardzo zaangażowany; samodzielnie rozwija sprawność, stosuje wiedzę w praktyce, pomaga innym i prezentuje wysoką kulturę fizyczną.
5 – bardzo dobra	Uczeń bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności, aktywnie uczestniczy w zajęciach, poprawnie wykonuje ćwiczenia i stosuje zasady bezpieczeństwa.
4 – dobra	Uczeń dobrze opanował większość wymagań, poprawnie wykonuje podstawowe ćwiczenia, współpracuje i jest aktywny.
3 – dostateczna	Uczeń opanował podstawowe wymagania, wykonuje proste zadania i przy pomocy nauczyciela stosuje poznane umiejętności.

2 – dopuszczająca	Uczeń opanował minimum wymagań, podejmuje próby pracy, ale wymaga częstej pomocy i motywowania.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wymagań i nie podejmuje pracy mimo działań wspierających.

IV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Wymagania dostosowuje się do indywidualnych możliwości psychofizycznych i potrzeb ucznia.

W przypadku opinii lub orzeczenia poradni psychologiczno-pedagogicznej stosuje się odpowiednie dostosowania.

Przy ocenianiu szczególne znaczenie mają wysiłek, systematyczność, aktywność, postęp i zaangażowanie.

Dobór konkretnych ćwiczeń i dyscyplin może być modyfikowany przez nauczyciela zgodnie z warunkami szkoły, porą roku, bazą sportową i możliwościami zespołu.

Dokument stanowi podstawę do bieżącego oceniania oraz ustalania ocen klasyfikacyjnych.

**Opracowano dla klasy VI Szkoły Podstawowej im. Św. Jadwigi Królowej w Sieteszy
na rok szkolny 2026/2027.**

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA KLASY VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

**Szkoła Podstawowa im. Św. Jadwigi Królowej w Sieteszy
Rok szkolny 2026/2027**

Program nauczania: „Program nauczania wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych” – dr Krzysztof Warchoń, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, realizowany w Szkole Podstawowej im. Św. Jadwigi Królowej w Sieteszy.

I. OGÓLNE ZASADY OCENIANIA

wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć;

systematyczność udziału w zajęciach;

aktywność i zaangażowanie;

postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości;

przygotowanie do zajęć;

przestrzeganie zasad bezpieczeństwa;

stosowanie zasad fair play i współpracy w zespole;

umiejętność dokonywania samooceny i planowania własnego rozwoju;

wiedzę dotyczącą aktywności fizycznej, zdrowia i bezpieczeństwa.

Uwaga: Ocena z wychowania fizycznego nie jest ustalana wyłącznie na podstawie poziomu sprawności fizycznej ucznia ani wyników prób i testów sprawnościowych.

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania;
zdolności motoryczne: siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość i koordynacja;
sposoby diagnozowania własnej sprawności fizycznej;
zasady prawidłowej rozgrzewki i rozwijania sprawności.

Rozwój i monitorowanie sprawności fizycznej

diagnozowanie własnej sprawności;
analiza wyników;
rozpoznawanie mocnych i słabych stron;
dobór ćwiczeń do własnych potrzeb;
planowanie działań służących poprawie sprawności;
monitorowanie aktywności fizycznej.

Testy sprawnościowe: w klasie VII uwzględnia się realizację prób sprawnościowych wynikających z podstawy programowej. Ich wynik nie stanowi samodzielnego kryterium oceny z wychowania fizycznego.

2. Lekkoatletyka

biegi krótkie i wytrzymałościowe;
biegi sztafetowe i przekazywanie pałeczki;
skok w dal i skoki przez przeszkody;
ćwiczenia szybkościowe i wytrzymałościowe.
technika pchnięcie kulą.
prawidłowa rozgrzewka.

rozwijanie wytrzymałości, szybkości i koordynacji.

Przy ocenianiu uwzględnia się przede wszystkim poprawność wykonania, wysiłek, systematyczność i postęp, a nie sam wynik czasowy lub odległość.

3. Piłka koszykowa

podania i chwyt piłki;
koźlowanie;
rzuty do kosza;
poruszanie się bez piłki;
podstawowe działania w ataku i obronie;
współpraca w zespole i przepisy.

4. Piłka ręczna

podania i chwyt;
koźlowanie;
rzuty na bramkę;
poruszanie się z piłką i bez piłki;
działania w ataku i obronie;
współpraca i ustawienie na boisku.

5. Piłka nożna

prowadzenie piłki;
podania i przyjęcia;

zwody i strzały;
odbieranie piłki;
działania w ataku i obronie;
ustawienie i współpraca.

6. Piłka siatkowa

odbięcie oburącz górne i dolne;
zagrywka;
przyjęcie i wystawienie;
elementy ataku;
ustawienie w ataku i obronie;
współpraca w zespole.

7. Gimnastyka i ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne

przewroty i ćwiczenia równoważne;
ćwiczenia zwinnościowe i wzmacniające;
ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę;
proste układy gimnastyczne;
ćwiczenia z przyborem i bez przyboru.

8. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

bezpieczne korzystanie ze sprzętu;
zasady bezpieczeństwa, samoasekuracji i asekuracji;
rozpoznawanie sytuacji niebezpiecznych;
właściwa reakcja w przypadku urazu;
dbałość o bezpieczeństwo własne i innych.

9. Kompetencje społeczne

współpraca w zespole;
fair play i szacunek dla przeciwnika;
respektowanie decyzji sędziego;
właściwe reagowanie na zwycięstwo i porażkę;
role zawodnika, sędziego, organizatora i kibica;
samoocena i szacunek dla wysiłku innych.

10. Edukacja zdrowotna

znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
zasady zdrowego stylu życia;
znaczenie snu i regeneracji;
prawidłowe odżywianie;
zagrożenia związane z używkami;
wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne;
sposoby radzenia sobie ze stresem;
higiena osobista.
radzenie sobie ze stresem;
higiena;
planowanie aktywnego wypoczynku;
ćwiczenia relaksacyjne;

podejmowanie decyzji sprzyjających zdrowiu.

11. Aktywność w terenie

biegi i ćwiczenia terenowe;
aktywność na świeżym powietrzu;
zasady bezpieczeństwa w terenie;
dobór aktywności do warunków atmosferycznych;
aktywne spędzanie czasu wolnego.

12. Rekreacyjne i nowoczesne formy aktywności

fitness;
trening funkcjonalny;
stretching;
ćwiczenia stabilizacyjne i relaksacyjne;
taniec;
nordic walking;
gry i zabawy rekreacyjne.
Uczeń potrafi dobrać formę aktywności do swoich możliwości, zainteresowań i potrzeb.

13. Ergonomia i profilaktyka

prawidłowe podnoszenie i przenoszenie przedmiotów;
zasady ergonomii;
ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne;
prawidłowa postawa ciała;
przeciwdziałanie przeciążeniom kręgosłupa.

14. Kompetencje społeczne

współpraca z zespołem;
fair play;
szacunek dla przeciwnika;
respektowanie decyzji sędziego;
właściwe reagowanie na zwycięstwo i porażkę;
pełnienie ról zawodnika, sędziego, organizatora i kibica;
samoocena;
rozpoznawanie własnych mocnych stron i obszarów do pracy;
motywowanie innych do aktywności fizycznej.

II. KRYTERIA OCEN SEMESTRALNYCH I KOŃCOWOROCZNEJ

Ocena	Wymagania
6 – celująca	Uczeń w pełni opanował wymagania, jest systematyczny, bardzo aktywny i zaangażowany. Samodzielnie rozwija sprawność, stosuje wiedzę w praktyce, wykazuje inicjatywę, pomaga innym i przestrzega zasad fair play i bezpieczeństwa.
5 – bardzo dobra	Uczeń bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności. Aktywnie uczestniczy w zajęciach, poprawnie wykonuje

	ćwiczenia i stosuje poznane zasady techniczne, taktyczne i bezpieczeństwa.
4 – dobra	Uczeń dobrze opanował większość wymagań. Poprawnie wykonuje ćwiczenia, jest aktywny, współpracuje z zespołem i zna podstawowe zasady zdrowia, bezpieczeństwa i gry.
3 – dostateczna	Uczeń opanował podstawowe wymagania. Wykonuje proste zadania, uczestniczy w zajęciach i przy pomocy nauczyciela stosuje poznane wiadomości i umiejętności.
2 – dopuszczająca	Uczeń opanował minimum wymagań. Podejmuje próby wykonywania ćwiczeń, ale wymaga częstej pomocy i motywowania.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności, nie podejmuje pracy mimo działań wspierających nauczyciela lub nie przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

III. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Wymagania edukacyjne rozpatruje się z uwzględnieniem indywidualnych możliwości psychofizycznych i potrzeb ucznia.

Uczeń powinien mieć możliwość osiągnięcia postępu niezależnie od wyjściowego poziomu sprawności fizycznej.

Wynik testu sprawnościowego nie jest samodzielną podstawą do ustalenia oceny.

W przypadku ucznia posiadającego opinię lub orzeczenie poradni psychologiczno-pedagogicznej wymagania dostosowuje się do jego indywidualnych potrzeb i możliwości.

Szczególne znaczenie przy ocenianiu mają wysiłek, systematyczność, aktywność, postęp i zaangażowanie ucznia.

Dobór dyscyplin, ćwiczeń i form aktywności może być modyfikowany przez nauczyciela zgodnie z warunkami organizacyjnymi szkoły, bazą sportową, porą roku, zainteresowaniami uczniów oraz ich możliwościami psychofizycznymi.

Wymagania stanowią podstawę bieżącego oceniania oraz ustalania oceny klasyfikacyjnej śródrocznej i rocznej.

**Opracowano dla klasy VII Szkoły Podstawowej im. Św. Jadwigi Królowej w Sieteszy
na rok szkolny 2026/2027.**

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Szkoła Podstawowa im. Św. Jadwigi Królowej w Sieteszy

Rok szkolny 2026/2027

Program: program nauczania wychowania fizycznego autorstwa dr. Krzysztofa Warchoła, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, w aktualnej wersji zgodnej z obowiązującą podstawą programową.

I. ZASADY OGÓLNE OCENIANIA

- wysiłek i zaangażowanie ucznia;
- systematyczność udziału w zajęciach;
- postęp w opanowaniu umiejętności;
- aktywność i przygotowanie do zajęć;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i fair play;
- współpraca z zespołem;
- wiadomości dotyczące zdrowia, aktywności i bezpieczeństwa;
- umiejętność samooceny i dbania o własny rozwój.

Wynik próby sprawnościowej nie jest samodzielnym kryterium oceny. Próby służą diagnozie i planowaniu dalszego rozwoju ucznia.

II. WYMAGANIA

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

- monitorowanie i analiza zmian fizycznych na progu dojrzałości oraz adaptacji wysiłkowej organizmu;
- zaawansowana wiedza o treningu zdrowotnym i kształtowaniu parametrów siły, wytrzymałości i zwinności;
- samodzielne planowanie i przeprowadzanie specjalistycznej rozgrzewki do wybranej dyscypliny sportowej;
- pomiar składu ciała, interpretacja wskaźnika BMI oraz tętna spoczynkowego i wysiłkowego;
- umiejętność doboru ćwiczeń fizycznych przeciwdziałających skutkom siedzącego trybu życia.

2. Lekkoatletyka

- technika startu niskiego z bloków startowych i bieg sprinterski (100 m);
- rozwijanie wytrzymałości tlenowej w biegach ciągłych (np. Test Coopera) oraz interwałach;
- skok w dal z pełnego rozbiegu z odbiciem z belki (technika naturalna lub piersiowa);
- pchnięcie kulą z miejsca lub z doślizgu (zgodnie z wagą przyrządu dla danej klasy wiekowej);
- sztafeta 4x100 m ze sprawnym przekazywaniem pałeczki w strefie zmian bez patrzenia wstecz;
- sędziowanie podstawowych konkurencji lekkoatletycznych.

3. Piłka koszykowa

- dynamiczne chwyt i podania w szybkim ataku (w tym podanie sytuacyjne, jednoręcz z kozłem);
- kozłowanie ze zmianą kierunku, tempa biegowego oraz osłoną piłki ciałem (pivot/obrót);
- rzut z wyskoku z dystansu i półdystansu oraz rzut z biegu po kozłowaniu (dwutakt z prawej i lewej strony);

- obrona indywidualna „każdy swego” z zachowaniem zasad prawidłowej pracy nóg;
- proste elementy taktyki zespołowej (zasłona, gra „podaj i wyjdź”);
- znajomość pełnych przepisów gry i umiejętność samodzielnego sędziowania meczów klasowych.

4. Piłka ręczna

- precyzyjne podania w biegu i wyskoku pod presją obrońcy;
- zwody pojedyncze i podwójne z piłką oraz bez piłki;
- rzut z wyskoku w pionie i w dal (w tym rzut z odchyleniem i padem);
- taktyka gry w obronie (współpraca w strefie, blokowanie rzutów) oraz w ataku pozycyjnym;
- poruszanie się zawodników na pozycjach (rozgrywający, skrzydłowy, obrotowy);
- prowadzenie gry zgodnie z pełnymi przepisami ZPRP.

5. Piłka nożna

- dynamiczne prowadzenie piłki ze zmianami kierunku zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy;
- uderzenia piłki prostym podbiciem oraz sytuacyjne uderzenia (np. z powietrza, głową);
- przyjęcie piłki sytuacyjne (udem, klatką piersiową) z natychmiastowym przejściem do działania;
- taktyka gry: krycie indywidualne, asekuracja, budowanie ataku pozycyjnego i kontra;
- zwody dynamiczne i gra 1 na 1 w ataku oraz obronie;
- interpretacja przepisów gry (spalony, rodzaje rzutów wolnych) i sędziowanie fragmentów gry.

6. Gimnastyka i ćwiczenia zwinnościowe

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego (lub rozkroku);
- stanie na rękach przy drabinkach / z pomocą partnera lub przerzut bokiem (gwiazda);
- skok przez przyrząd (koziół lub skrzynia) techniką rozkroczną lub kuczną;
- łączenie elementów gimnastycznych w płynny, indywidualny lub dwójkowy układ ruchowy;
- zaawansowane ćwiczenia kształtujące mięśnie głębokie (planki, podpory kombinowane);
- odpowiedzialne pełnienie funkcji asystenta i aktywne stosowanie zasad profesjonalnej asekuracji.

7. Bezpieczeństwo i kompetencje społeczne

- organizowanie bezpiecznego stanowiska do ćwiczeń gimnastycznych i lekkoatletycznych dla siebie i grupy;
- rzetelna samoocena postępów sprawnościowych i barier w rozwoju fizycznym;
- konstruktywne rozwiązywanie konfliktów powstałych podczas rywalizacji sportowej;
- przejawianie postaw liderskich z zachowaniem szacunku dla poziomu sprawności innych uczniów.

8. Piłka siatkowa

- precyzyjne odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w ukierunkowanym uderzeniu do partnera / na pozycję;
- zagrywka górna (rotacyjna lub plasowana) ze strefy zagrywki;
- atak z wystawy (technika zbicia) oraz próby ustawienia pojedynczego bloku nad siatką;
- systemy poruszania się na boisku: asekuracja własnego atakującego, obrona pola ('szóstka' w obronie);
- taktyka rozegrania: przyjęcie piłki, wystawa, atak;

- pełne sędziowanie meczu siatkówki zgodnie z przepisami PZPS (sędzia główny, liniowy, sekretarz).

9. Edukacja zdrowotna i całodzienna aktywność fizyczna

- czynniki warunkujące zdrowie (styl życia, aktywność ruchowa, racjonalne odżywianie);
- negatywny wpływ używek (alkohol, nikotyna, e-papierosy, dopalacze) na wydolność fizyczną organizmu;
- samodzielny dobór form aktywności fizycznej do celów redukcji stresu i poprawy samopoczucia;
- podstawy pierwszej pomocy w nagłych wypadkach sportowych (skręcenia, zwichnięcia, krwotoki z nosa).

10. Nowoczesne i alternatywne formy rekreacji

- zasady organizacji i przebieg gier rekreacyjnych (np. badminton, unihokey, ultimate frisbee, tenis stołowy);
- podstawowe założenia treningu siłowego obwodowego lub kalisteniki z ciężarem własnego ciała;
- umiejętność korzystania z infrastruktury miejskiej (siłownie plenerowe, ścieżki zdrowia);
- planowanie pieszych lub rowerowych wycieczek turystyczno-krajoznawczych.

11. Formy taneczne i ekspresja ruchowa

- znajomość podstawowych kroków polskiego tańca narodowego (np. polonez, krakowiak) lub tańca towarzyskiego;
- zaawansowane układy fitness (np. step, Zumba, pilates) koordynujące ruch z tempem muzyki;
- samodzielne lub grupowe tworzenie krótkiej choreografii ruchowej i prezentacja przed klasą;
- znajomość roli rytmu w ułatwianiu wykonywania wysiłków cyklicznych.

12. Narciarstwo / Formy zamienne i bezpieczeństwo nad wodą

- zasady bezpiecznego zachowania na zorganizowanych terenach narciarskich (Dekalog FIS) lub lodowiskach;
- teoria i zasady bezpiecznego korzystania z otwartych akwenów wodnych w sezonie letnim;
- zapobieganie hipotermii i przegrzaniu organizmu podczas aktywności outdoorowej.

13. Bezpieczeństwo i kompetencje społeczne

- krytyczna ocena własnych predyspozycji sportowych i określenie ścieżki dalszej aktywności po ukończeniu szkoły podstawowej;
- przeciwdziałanie wszelkim przejawom dyskryminacji lub niesportowego zachowania w grupie;
- pełnienie roli organizatora szkolnych turniejów lub festynów sportowo-rekreacyjnych;
- szacunek dla przeciwnika oraz umiejętne i kulturalne reprezentowanie szkoły na zewnątrz (zawody międzyszkolne).

III. KRYTERIA OCEN SEMESTRALNYCH I KOŃCOWOROCZNYCH

Ocena	Wymagania
6 – celująca	Uczeń w pełni opanował wymagania, jest systematyczny, bardzo aktywny i zaangażowany. Samodzielnie rozwija sprawność, stosuje wiedzę w praktyce, wykazuje inicjatywę, pomaga innym i przestrzega zasad fair play i bezpieczeństwa.
5 – bardzo dobra	Uczeń bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności. Aktywnie uczestniczy w zajęciach, poprawnie wykonuje ćwiczenia i stosuje poznane zasady techniczne, taktyczne i bezpieczeństwa.
4 – dobra	Uczeń dobrze opanował większość wymagań. Poprawnie wykonuje ćwiczenia, jest aktywny, współpracuje z zespołem i zna podstawowe zasady zdrowia, bezpieczeństwa i gry.
3 – dostateczna	Uczeń opanował podstawowe wymagania. Wykonuje proste zadania, uczestniczy w zajęciach i przy pomocy nauczyciela stosuje poznane wiadomości i umiejętności.
2 – dopuszczająca	Uczeń opanował minimum wymagań. Podejmuje próby wykonywania ćwiczeń, ale wymaga częstej pomocy i motywowania.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności, nie podejmuje pracy mimo działań wspierających nauczyciela lub nie przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

IV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Wymagania dostosowuje się do indywidualnych możliwości psychofizycznych i potrzeb ucznia.
- W przypadku opinii lub orzeczenia poradni psychologiczno-pedagogicznej stosuje się odpowiednie dostosowania.
- Przy ocenianiu szczególne znaczenie mają wysiłek, systematyczność, aktywność, postęp i zaangażowanie.
- Dobór konkretnych ćwiczeń i dyscyplin może być modyfikowany przez nauczyciela zgodnie z warunkami szkoły, porą roku, bazą sportową i możliwościami zespołu.
- Dokument stanowi podstawę do bieżącego oceniania oraz ustalania ocen klasyfikacyjnych.

**Opracowano dla klasy VIII Szkoły Podstawowej im. Św. Jadwigi Królowej w Sieteszy
na rok szkolny 2026/2027.**