

*WYMAGANIA EDUKACYJNE W OPARCIU
O PODSTAWĘ PROGRAMOWĄ KSZTAŁCENIA
OGÓLNEGO DLA II ETAPU EDUKACYJNEGO
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO*

*w Szkole Podstawowej im. Wandy Chotomskiej
w Józefowie*

W roku szkolnym 2025/2026

Na podstawie:

- Ustawy o systemie oświaty z 7 września 1991 roku (Dz. U. 2018.1457) Roz.3 Ocenianie, klasyfikowanie i promowania uczniów w szkołach publicznych;
- Ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe;
- Rozporządzenia MEN z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania , klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych Roz. 2, § 9.1,2;
- Statutu Szkoły Podstawowej im. Wandy Chotomskiej w Józefowie, który określa szczegółowe zasady wewnątrzszkolnego oceniania uczniów.
- Ustawy z dnia 17 sierpnia 2023 r. dot. Ewidencji Sportowe Talenty.
- Rozporządzenia Ministra Edukacji i Nauki z dnia 28 sierpnia 2023 r. w sprawie szkół podstawowych.
- Programu wychowania fizycznego dla II etapu kształcenia „Czas na ruch” – Urszuli Białek, Joanny Wolfart - Piech,
 1. Ogólnopolskiego programu nauczania pływania – Katarzyna Kucia, Alicja Stachura
 2. Program szkolenia sportowego w pływaniu – dla oddziałów sportowych, szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego i szkół mistrzostwa sportowego - Polskiego Związku Pływackiego zatwierdzonego przez Ministerstwo Sportu w dniu 30.03.2020 r.

Wymagania edukacyjne w oparciu o podstawę Programową Kształcenia Ogólnego z Wychowania fizycznego dla II etapu edukacyjnego.

CELE KSZTAŁCENIA – wymagania ogólne:

Przedmiot wychowanie fizyczne realizuje następujące cele kształcenia:

1. Rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.
2. Utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna , w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta , odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.
3. Rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego . Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku . Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie

wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

4. Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach. Świadome przestrzeganie reguł bezpieczeństwa minimalizuje ryzyko kontuzji i urazów, jednocześnie zwiększając komfort i pewność podczas ćwiczeń. Umiejętność dostosowania się do różnych warunków uczy odpowiedzialności za własne zdrowie i dbałości o innych.
5. Rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwija ją postawę troski o środowisko naturalne.
6. Doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę.
7. Rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

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

1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.
2. Umiejętność – 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.
3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.

4. Umiejętność – 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.
5. Umiejętność – 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.
6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.
7. Umiejętność – 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.
8. Umiejętność – 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.

Każda z powyższych umiejętności wspiera realizację co najmniej jednego z ogólnych celów kształcenia, tworząc spójny system nauczania i uczenia się. Dzięki temu program wychowania fizycznego w klasach IV–VIII jest dostosowany do potrzeb uczniów oraz przygotowuje ich do dalszego rozwoju fizycznego, społecznego i prozdrowotnego.

OCENA UCZNIĄ:

Ocenienie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności. Ocenianie ma na celu motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu.

Ocenianiu podlegają:

1. Sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
2. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
3. Stosunek do partnera i przeciwnika.

4. Stosunek do własnego ciała.
5. Aktywność fizyczna.
6. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych poziomów nauczania, zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
7. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.
8. Reprezentowanie szkoły w zawodach gminnych, powiatowych, między powiatowych i wojewódzkich.

Przygotowanie ucznia do pracy podczas lekcji

- Uczeń jest zobowiązany do posiadania podczas każdego zajęcia sportowego stroju sportowego, obuwia sportowego dostosowanego do ćwiczeń na sali. W okresie jesiennym i wiosennym obowiązkowy jest strój cieplejszy bluza i długie spodnie dresowe, ponieważ przy sprzyjających warunkach pogodowych zajęcia odbywają się na „Orliku”. Obowiązkowe jest również zmienne obuwie zgodne z regulaminem „Orlika”. **Strój musi być czysty i schludny odpowiednio często zmieniany!**
- Podczas zajęć na pływalni stroju pływackiego, okularów pływackich, czepka oraz kłapek.
- Uczeń z długimi włosami powinien związać je gumką.
- Biżuterię, zegarek, telefon i inne cenne przedmioty w tym również okulary uczeń odkłada do swojej szafki bądź plecaka. Za w/w rzeczy pozostawione nauczyciel nie ponosi odpowiedzialności.
- Uczeń noszący okulary może w nich ćwiczyć. Jednakże musi być poinformowany o zagrożeniach z tego wynikających. Zalecana jest pisemna zgoda rodziców opiekunów prawnych. Na noszenie okularów podczas zajęć wychowania fizycznego.

Nieprzygotowanie do zajęć

- uczeń nieprzygotowany do zajęć ma obowiązek zgłosić to nauczycielowi przed zajęciami;
- za nieprzygotowanie uznaje się brak stroju sportowego bądź pływackiego
- za nieprzygotowanie uczeń otrzymuje minusa. 3 minusy oznaczają ocenę niedostateczną.

Aktywność

- przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brany jest pod uwagę przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających

ze specyfiki tych zajęć a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

- aktywność ucznia podczas lekcji wpływa na jego ocenę śródroczną i końcowo roczną;
- za pracę podczas lekcji uczeń może otrzymywać oceny częściowe oraz minusy według indywidualnych wymagań nauczyciela (3 "-" ocena niedostateczna).

Sprawdziany

- obejmują podstawowe elementy techniczne z dyscyplin sportowych takich jak: koszykówka, siatkówka piłka ręczna itp.
- sprawdziany pływackie oceniają poprawną technikę stylu pływackich. i postępy czasowe pokonywania dystansów 25 m, 50m i 100m.

Na przełomie lutego i kwietnia będą wykonywane testy sprawnościowe w ramach programu „BADANIA KOMPETENCJI RUCHOWYCH DZIECI I MŁODZIEŻY” rekomendowane przez MEN i MSIT oraz INSTYTUT SPORTU – Państwowy instytut badawczy.

Testy sprawnościowe obejmują:

1. bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo -siłowo -koordynacyjnych;
2. 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy (beep – test) wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
3. podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo -wytrzymałościowych całego ciała;
4. skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiary sprawności fizycznej nie mogą być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne, lecz powinny być wykorzystywane do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. Wyniki testów sprawnościowych mogą być wykorzystywane wyłącznie do planowania ćwiczeń i aktywności fizycznych pomagających w rozwoju sprawności fizycznej . Nie mogą natomiast wpływać na oceny z wychowania fizycznego.

Każdy rodzic/opiekun prawny proszony jest o padanie raz w roku szkolnym aktualnych wymiarów dziecka tj. wagi i wzrostu. Pomiary somatyczne wykonane powinny być wg zaleceń. Przekazanych przez nauczyciela wf.

Sposoby poprawiania ocen i otrzymywanie wyższej niż przewidywana ocena półroczna i końcowo roczna

- uczeń ma prawo poprawić, jednokrotnie, ocenę z danego sprawdzianu

- termin poprawy oceny uczeń indywidualnie uzgadnia z nauczycielem;
- w ciągu półrocza uczeń może zgłosić się do nauczyciela i poprosić o zadanie dodatkowej pracy dotyczącej aktywności sportowej, różnych dyscyplin sportu oraz edukacji zdrowotnej np. gazetka, za którą otrzyma dodatkową ocenę;

Zawody sportowe

- Uczeń otrzymuje częściową ocenę celującą z wychowania fizycznego za udział w zawodach sportowych w ramach Mazowieckich Igrzysk Młodzieży Szkolnej.
- Uczeń otrzymuje częściową ocenę celującą z wychowania fizycznego za zajęcie miejsca na podium i uzyskanie awansu do kolejnego etapu.
- **Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półroczu lub na koniec roku szkolnego.
- Art. 44 Ustawy o systemie oświaty (*Oceny klasyfikacyjne dla laureatów konkursów i olimpiad*) nie dotyczy uczniów biorących udział w lekcjach wychowania fizycznego, ponieważ nie ma konkursów ani olimpiad przedmiotowych z wychowania fizycznego przeprowadzanych przez kuratora oświaty.

Zwolnienia

- Zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego udziela dyrektor szkoły na podstawie pisemnej opinii lekarza specjalisty na wniosek rodziców/prawnych opiekunów.
- Opinia lekarska powinna zawierać dane dotyczące powodu i okresu/terminu postulowanego zwolnienia,
- Zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego nie może powodować nieobecności ucznia na tych zajęciach, chyba, że jest to pierwsza lub ostatnia lekcja w danym dniu i za pisemną zgodą rodziców/ prawnych opiekunów.
- **Uczeń może być zwolniony z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, a nie z realizacji tych zajęć w ogóle. Podstawa do tego zwolnienia będzie opinia lekarza wskazująca, jakich ćwiczeń fizycznych (czy też – jakiego rodzaju ćwiczeń) uczeń nie może wykonywać oraz przez jaki okres.**
- **Jeżeli uczeń ewidentnie unika zajęć na basenie (nie jest obecny na nich bez zwolnienia od rodziców lub lekarza) i nie ma zaliczonych sprawdzianów, Jego ocena śródroczna i końcowo roczna z wychowania fizycznego może być jedynie oceną dobrą.**

WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

Skala ocen:

Zarówno w ocenianiu cząstkowym jak i półrocznym oraz końcowo rocznym stosuje się następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki:

- 6 – celujący
- 5 – bardzo dobry
- 4 – dobry
- 3 – dostateczny
- 2 – dopuszczający
- 1 – niedostateczny

Dodatkowe oznaczenia w ocenianiu cząstkowym minus „- „

Nauczyciel wystawiając ocenę półroczną i końcowo roczną może sugerować się wzrostem aktywności, progresem wyników sportowych ucznia.

Uczeń otrzyma ocenę celującą, jeżeli:

- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach
- jest zawsze przygotowany do zajęć
- systematycznie uczęszcza na zajęcia lekcyjne
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły i poza nim.
- posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu kultury fizycznej
- systematycznie podnosi poziom własnej sprawności fizycznej
- stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych
- uzyskuje oceny bardzo dobre i celujące z umiejętności ruchowych
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych
- inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową
- zna zasady zdrowego stylu życia
- przestrzega zasad bezpieczeństwa

Uczeń otrzyma ocenę bardzo dobrą, jeżeli:

- prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym
- wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione
- prawie zawsze jest przygotowany do zajęć

- systematycznie uczęszcza na zajęcia
- stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych
- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce;
- uczestniczy w zawodach między klasowych
- uzyskuje oceny bardzo dobre i dobre z testów sprawności fizycznej;

Uczeń otrzyma ocenę dobrą, jeżeli:

- opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- nie potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem,
- wskazuje stałe i dość dobre postępy w usprawnianiu,
- jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń
- uzyskuje oceny dobre z testów sprawności fizycznej;

Uczeń otrzyma ocenę dostateczną, jeżeli:

- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa nieprzygotowany do zajęć
- często nie bierze udziału w lekcji i nie wykonuje zadań na lekcji,
- posiada braki w zaliczeniach sprawdzianów.

Uczeń otrzyma ocenę dopuszczającą, jeżeli:

- na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności
- nagminnie jest nieprzygotowany do zajęć
- wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów
- niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji
- jego postawa wobec kultury fizycznej budzi poważne zastrzeżenia

Uczeń otrzyma ocenę niedostateczną, jeżeli:

- odmawia wykonywania wymaganych ćwiczeń;
- wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu
- bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć
- bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach.

Przedstawiciele Zespołu nauczycieli wychowania fizycznego:

Brejnakowska Beata

Kania Marcin

Pietrucha Krzysztof

Podwysocki Marcin

Sawicki Patryk.....

Skrzynecki Radosław

Słomińska Katarzyna

Trzebuchowski Łukasz