

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

1. Założenia ogólne

Wychowanie fizyczne ma na celu:

1. Wszechstronny rozwój ucznia – fizyczny, psychiczny, społeczny i emocjonalny.
2. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.
3. Kształtowanie kompetencji ruchowych oraz zdrowych postaw sprzyjających zdrowiu i jakości życia.
4. Promowanie prozdrowotnego stylu życia, w tym planowania, monitorowania i oceny własnej aktywności i sprawności fizycznej.
5. Edukację zdrowotną i społeczną, rozwijanie współpracy, postawy fair play i odpowiedzialności za siebie i innych.

2. Cele kształcenia – wymagania ogólne

Uczeń powinien:

1. Rozwijać kompetencje ruchowe, które umożliwiają uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej.
2. Rozpoznawać i oceniać własny rozwój fizyczny i sprawność oraz wpływ aktywności fizycznej na zdrowie.
3. Samodzielnie planować i monitorować własną aktywność fizyczną oraz rozumieć jej wpływ na zdrowie i samopoczucie.
4. Wykorzystywać zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych i w życiu codziennym.
5. Kształtować postawy prozdrowotne i prospołeczne – współpracować z innymi, szanować reguły i przeciwników.
6. Rozumieć zasady zdrowego stylu życia, w tym rolę odpoczynku, higieny i aktywności relaksacyjnej.

3. Wymagania szczegółowe – treści nauczania

A. Kompetencje ruchowe i sprawność fizyczna

Uczeń potrafi:

- wykonać rodzaje biegów, skoków, rzutów oraz zadania sprawnościowe dostosowane do własnych możliwości,
- uczestniczyć w zajęciach gier zespołowych i indywidualnych z zasadami techniki i taktyki,
- korzystać z różnych form aktywności.

Uczeń potrafi również:

- przeprowadzać rozgrzewkę adekwatną do rodzaju aktywności,
- monitorować własną aktywność oraz diagnozować dzienną aktywność.

B. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Uczeń:

- wymienia najczęstsze przyczyny urazów podczas zajęć ruchowych i wskazuje sposoby ich zapobiegania,
- stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji,
- potrafi zareagować odpowiednio w sytuacji urazu lub wypadku podczas zajęć.

C. Edukacja zdrowotna

Uczeń:

- wskazuje czynniki wpływające na zdrowie oraz sposoby ich pozytywnego kształtowania,
- omawia konsekwencje zdrowotne używania substancji psychoaktywnych i nadużywania używek,
- rozumie znaczenie odpoczynku i relaksacji oraz potrafi dobierać działania relaksacyjne do własnych potrzeb,
- umie opracować rozkład dnia uwzględniający aktywność fizyczną, pracę umysłową i wypoczynek.

D. Kompetencje społeczne i postawy prozdrowotne

Uczeń:

- współpracuje w zespole podczas zajęć sportowych i rekreacyjnych,
- przestrzega zasad fair play i szanuje innych uczestników zajęć,
- przyjmuje odpowiedzialność za własne zdrowie i bezpieczeństwo,
- prezentuje postawę sprzyjającą zdrowemu stylowi życia oraz promuje aktywność fizyczną w środowisku szkolnym i lokalnym.

4. Kryteria oceniania

Ocena ucznia obejmuje:

1. Aktywność i zaangażowanie w zajęciach.
2. Wykonanie zadań ruchowych – poprawność techniczna i bezpieczeństwo.
3. Postępy w sprawności fizycznej i kompetencjach ruchowych.
4. Wiedza z zakresu zdrowia, bezpieczeństwa i zdrowego stylu życia.
5. Postawa społeczna i prozdrowotna – współpraca, inicjatywa, odpowiedzialność.

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

WYCHOWANIE FIZYCZNE

I. Podstawa prawna

1. Ustawa Prawo oświatowe.
2. Rozporządzenie MEN w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów.
3. Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie wychowania fizycznego obowiązująca od 1 września 2025 r.
4. Statut Szkoły.

II. Cele oceniania

Ocenianie z wychowania fizycznego ma na celu:

1. Monitorowanie rozwoju fizycznego, sprawności i kompetencji ruchowych ucznia.
2. Wspieranie motywacji do systematycznej aktywności fizycznej.
3. Kształtowanie postaw prozdrowotnych i prospołecznych.
4. Informowanie ucznia i rodziców o postępach i trudnościach.
5. Uwzględnianie indywidualnych możliwości psychofizycznych ucznia.

III. Obszary podlegające ocenianiu

Ocena z wychowania fizycznego obejmuje:

1. Aktywność i zaangażowanie ucznia.
2. Postęp w rozwoju sprawności fizycznej.
3. Umiejętności ruchowe.
4. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i bezpieczeństwa.
5. Postawę społeczną i stosunek do przedmiotu.

IV. Zakres oceniania

1. Kompetencje ruchowe

- wykonywanie ćwiczeń z zakresu lekkoatletyki, gimnastyki, gier zespołowych i rekreacyjnych,
- poprawność techniczna,
- umiejętność współdziałania w zespole.

2. Sprawność fizyczna i rozwój motoryczny

- poziom sprawności w odniesieniu do indywidualnych możliwości,
- postęp w zakresie siły, szybkości, wytrzymałości, gibkości i koordynacji.

3. Edukacja zdrowotna

- znajomość zasad zdrowego stylu życia,
- planowanie aktywności fizycznej,
- znajomość zasad bezpieczeństwa.

4. Postawa i kompetencje społeczne

- przestrzeganie zasad fair play,
- kultura osobista,
- współpraca w grupie,
- odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i innych.

V. Formy sprawdzania osiągnięć ucznia

- obserwacja aktywności podczas zajęć,
- ocena wykonania ćwiczeń praktycznych,
- testy sprawnościowe (diagnostyczne i porównawcze),
- samoocena.

Testy sprawnościowe mają charakter wspierający i diagnostyczny – ocenie podlega przede wszystkim postęp i zaangażowanie ucznia.

VI. Wymagania na poszczególne oceny

Ocena celująca

Uczeń:

- wykazuje szczególne zaangażowanie i systematyczność,
- reprezentuje szkołę w zawodach lub angażuje się w działania sportowe,
- osiąga znaczący postęp w sprawności fizycznej,
- poprawnie i samodzielnie wykonuje wskazane zadania ruchowe,
- potrafi planować własną aktywność fizyczną,
- aktywnie promuje zdrowy styl życia,

Ocena bardzo dobra

Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach,
- systematycznie przygotowuje się do lekcji,
- poprawnie wykonuje ćwiczenia techniczne i zadania ruchowe,
- wykazuje widoczny postęp sprawnościowy,
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa,
- przestrzega zasad fair play i współpracuje w zespole.

Ocena dobra

Uczeń:

- systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami technicznymi,
- wykazuje postęp na miarę swoich możliwości,
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i je stosuje,
- poprawnie współpracuje z grupą.

Ocena dostateczna

Uczeń:

- wykonuje podstawowe zadania,
- sporadycznie wykazuje zaangażowanie,
- wymaga stałej motywacji do pracy,
- wykonuje podstawowe ćwiczenia z pomocą nauczyciela,
- wykazuje niewielki postęp sprawnościowy,
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, lecz nie zawsze je stosuje.

Ocena dopuszczająca

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach nieregularnie,
- wykonuje najprostsze ćwiczenia z dużą pomocą nauczyciela,
- nie wykazuje postępu sprawnościowego,
- nie zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocena niedostateczna

Uczeń:

- nie przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- nie wykazuje chęci współpracy,
- nie podejmuje aktywności mimo braku przeciwwskazań zdrowotnych,
- nie opanował podstawowych wiadomości.

1. Przy ustalaniu oceny nauczyciel bierze pod uwagę przede wszystkim **wysiłek wkładany przez ucznia**, systematyczność oraz postęp.
2. Uczniowie z opinią/orzeczeniem PPP oceniani są zgodnie z dostosowanymi wymaganiami.
3. Uczeń ma prawo do poprawy oceny.
4. Brak stroju sportowego wpływa na ocenę aktywności.
5. Zwolnienie lekarskie z zajęć WF nie zwalnia ucznia z obowiązku obecności na lekcji.

VII. Sposób informowania uczniów i rodziców

1. Wymagania edukacyjne przedstawiane są uczniom i rodzicom na początku roku szkolnego.