

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Szkoła podstawowa – etap II (klasy IV–VIII)

Założenia ogólne:

- Kontynuujemy dotychczasowe obszary oceniania (postawa i kompetencje społeczne, systematyczny udział i aktywność, sprawność i rozwój fizyczny, umiejętności ruchowe, wiadomości) i akcentując nowe wymagania podstawy programowej 2025.
- Ocenianie ma charakter wspierający: doceniamy wysiłek, postęp względem siebie, bezpieczeństwo, współpracę, samodzielność i zaangażowanie.
- Diagnoza sprawności fizycznej (testy) służy planowaniu pracy i NIE stanowi kryterium oceniania.

Wyniki

wykorzystujemy do informacji zwrotnej i planów indywidualnych.

- Zapewniamy równe szanse uczestnictwa (edukacja włączająca), promujemy aktywność w terenie oraz świadome korzystanie z technologii (np. krokomierniki/aplikacje) do monitorowania aktywności, dostosowując metody, formy organizacji lekcji do potrzeb każdego ucznia.

Etap II – klasy IV–VIII

Postawa i kompetencje społeczne

Zagadnienie / Kryteria	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Postawa, kultura osobista, fair play	Często nieprzygotowany; łamie zasady; nie współpracuje.	Nieregularnie przygotowany; bywa konfliktowy; współpracuje z trudnością.	Zwykle przygotowany; przestrzega zasad; współpracuje z pomocą.	Zawsze przygotowany; buduje pozytywną atmosferę; rozwiązuje konflikty w dialogu; postępuje fair play.	Wzorowo reprezentuje klasę/szkołę; inicjuje działania, promuje fair play.
Rola w zespole	Nie podejmuje ról/odpowiedzialności.	Podejmuje proste role z pomocą (np. sędziego-czasomierza).	Pełni role po wyznaczeniu; radzi sobie poprawnie.	Samodzielnie pełni role (kapitan, sędzia), wspiera zespół.	Organizuje wydarzenia klasowe/szkolne, wspiera projekty sportowe.

Systematyczny udział i bezpieczeństwo

Zagadnienie / Kryteria	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Udział i przygotowanie do zajęć	Ćwiczy w $\leq 50\%$ zajęć; często brak stroju.	Ćwiczy w 51–69% zajęć; zdarza się brak stroju.	Ćwiczy w 70–85% zajęć; sporadyczne braki.	Ćwiczy w 86–95% zajęć; zawsze przygotowany.	Ćwiczy w 96–100% zajęć; zawsze przygotowany i wspiera organizację.
Bezpieczeństwo (sala, teren, sprzęt)	Często ignoruje zasady bezpieczeństwa.	Zna zasady, lecz stosuje je nieregularnie.	Stosuje większość zasad; potrzebuje przypomnień.	Świadomie stosuje zasady; dostosowuje aktywność do warunków (sala/boisko/teren).	Przewiduje zagrożenia; reaguje i pomaga innym bezpiecznie działać.

Umiejętności ruchowe i aktywność fizyczna

Zagadnienie / Kryteria	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Technika i taktyka (gry zespołowe, LA, taniec, formy rekreacyjne)	Wykonuje zadania z rażącymi błędami; nie stosuje przepisów.	Wykonuje zadania z dużymi błędami; słabo zna przepisy.	Wykonuje zadania z niewielkimi błędami; stosuje podstawowe przepisy.	Wykonuje zadania poprawnie technicznie i taktycznie; gra zgodnie z przepisami.	Wykonanie może być wzorem dla innych; świadomie dobiera taktykę; wspiera innych.
Aktywność poza lekcjami i teren	Nie podejmuje aktywności poza WF.	Sporadycznie aktywny poza WF.	Regularnie aktywny; korzysta z prostych form (spacer, rower).	Aktywny systematycznie, także na świeżym powietrzu; podejmuje wyzwania klasowe/szkolne.	Lider aktywności (koła, zawody, projekty terenowe), zachęca innych do ruchu.

Sprawność i rozwój fizyczny (oceniamy postęp, nie surowy wynik)

Zagadnienie / Kryteria	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Diagnoza i samodoskonalenie Testy sprawności – wykorzystanie umiejętności monitorowania sprawności	Nie realizuje zadań; nie wykazuje postępu. Nie uczestniczy w diagnozie, nie analizuje wyników.	Realizuje zadania nieregularnie; postęp niewielki. Uczestniczy; ma trudność z interpretacją wyników.	Realizuje zadania; widoczny postęp względem siebie. Uczestniczy; interpretuje podstawowe wyniki i wyciąga wnioski z pomocą.	Planowo pracuje nad sobą; osiąga wyznaczone cele; stosuje elementy regeneracji. Uczestniczy; samodzielnie wyciąga wnioski i planuje działania rozwojowe.	Systematycznie planuje, monitoruje i modyfikuje trening (np. dzienniczek/aplikacja); wspiera rówieśników. Wzorowo dokumentuje i planuje rozwój na podstawie diagnozy; pomaga innym.

Wiadomości i umiejętności poznawcze

Zagadnienie / Kryteria	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Wiedza o przepisach i zasadach gier	Wiedza fragmentaryczna; myli zasady.	Zna niektóre zasady; popełnia błędy w zastosowaniu.	Zna i stosuje podstawowe zasady.	Zna i stosuje większość zasad; potrafi je objaśnić innym.	Bardzo dobra znajomość przepisów; potrafi sędziować i szkolić młodszych.
Zdrowy styl życia, regeneracja, bezpieczeństwo	Nie łączy aktywności z dbaniem o zdrowie.	Wskazuje pojedyncze elementy (np. woda).	Wymienia i stosuje podstawy (rozgrzewka, nawodnienie, sen).	Świadomie planuje aktywność i odpoczynek; zna zasady pierwszej pomocy.	Propaguje zdrowy styl życia; organizuje akcje/mini-prelekcje w klasie.
Monitorowanie aktywności (technologie) TiK	Nie korzysta z narzędzi monitorowania.	Korzysta okazjonalnie; wymaga wsparcia.	Korzysta poprawnie (np. kroki/czas, tętno) – rozumie podstawowe metryki.	Samodzielnie analizuje dane i wyznacza cele, z pomocą TiK	Prowadzi raporty; wspiera klasę w stawianiu celów i analizie, z pomocą TiK

Podstawa prawna i odniesienia

- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 21 lipca 2025 r. zmieniające podstawę programową dla szkoły podstawowej (Dz.U. 2025 poz. 1052) – m.in. obowiązkowa diagnoza sprawności (luty–kwiecień), akcent na kompetencje, bezpieczeństwo, współpracę oraz monitorowanie aktywności; pomiary sprawności nie mogą być kryterium oceny.
- Informacja MEN (22.07.2025) o nowych podstawach programowych WF – akcent na edukację włączającą, edukację w terenie oraz technologie wspierające monitorowanie aktywności.
- Magia ruchu - program nauczania wychowania fizycznego : II etap edukacyjny : [(klasy IV-VIII)] / Urszula Białek, Joanna Wolfart-Piech.

Klasa 4:

1. Lekkoatletyka

- **Biegi:** Start niski i wysoki, bieg krótki (60 m),
- **Skoki:** Skok w dal z rozbiegu (technika naturalna)
- **Rzuty:** Rzut piłeczką palantową z miejsca i z rozbiegu (technika zamachowa).

2. Gry zespołowe (Mini-gry)

- **Mini-siatkówka:** Prawidłowa postawa siatkarska, odbicia piłki oburącz górną,
- **Mini-koszykówka:** Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu (zmiana rąk), rzut do kosza z miejsca oburącz, podania oburącz sprzed klatki piersiowej.
- **Mini-piłka nożna:** Prowadzenie piłki nogą (wewnętrzną częścią stopy), uderzenie piłki do celu (bramki), przyjęcie piłki podeszwą.
- **Gry uproszczone:** Znajomość zasad gry w „Dwa ognie” oraz „Zbijaka”.

3. Gimnastyka

- **Ćwiczenia wolne:** Przewrót w przód z przysiadu podpartego, przewrót w tył (przy asekuracji),
- **Równowaga:** Chód po ławeczce gimnastycznej z różnymi ruchami ramion, obroty na jednej nodze.
- **Zwis i podpór:** Wspinanie się na drabinki, zwis na drążku, wspieranie się na ławeczce.

Klasa 5:

1. Gry zespołowe (to największa zmiana)

- **Koszykówka:** Kozłowanie ze zmianą kierunku i tempa biegu, podania jednorącz (nie tylko oburącz), **dwutakt** (najważniejszy nowy element techniczny) oraz rzut z biegu.
- **Siatkówka:** Odbicia oburącz górą i **dołem**, zagrywka dolna (celność w wyznaczone pole), ustawienie na boisku i rotacja zawodników.
- **Piłka ręczna:** Chwyt piłki w biegu, rzut do bramki z wyskoku, zwód pojedynczy.

2. Lekkoatletyka (rośnie rola wyników)

- **Biegi:** Start niski
- **Skoki:** Skok w dal metodą naturalną (z naciskiem na fazę lotu i lądowanie),
- **Rzuty:** Rzut piłeczką palantową na odległość (wymagana lepsza technika pracy nóg i tułowia).

3. Gimnastyka (trudniejsze elementy)

- **Akrobatyka:** Przewrót w przód z marszu, przewrót w tył do rozkroku, **stanie na głowie** (z asekuracją), przerzut bokiem („gwiazda” – próby poprawnej technicznie).
- **Przyrządy:** Przeskoki przez ławeczkę, wymyk i odmyk na drążku

4. Zdrowie i Teoria

- **Pomiar tętna:** Uczeń musi umieć samodzielnie zmierzyć tętno spoczynkowe i powysiłkowe.
- **Pierwsza pomoc:** Znajomość zasad postępowania przy drobnych urazach (stłuczenia, otarcia, krwotok z nosa).
- **Fair play:** Rozumienie i stosowanie sędziowania we własnym zakresie podczas gier.

Klasa 6:

1. Gry zespołowe (Taktyka i płynność)

- **Siatkówka:** Odbicia oburącz górą i dołem w parach (zachowanie ciągłości gry), **zagrywka górna** (próby), wystawianie piłki do ataku, proste ustawienie obronne.
- **Koszykówka:** Dwutakt z lewej i prawej strony, rzut z wyskoku, podanie jednorącz hakiem, obrona „swoją swego” (krycie indywidualne).
- **Piłka nożna:** Uderzenie piłki prostym podbiciem, zwody z piłką, gra na pozycjach (obrońca, napastnik), rzut z autu.
- **Piłka ręczna:** Rzut z przeskoku, rzut z odchyleniem, poruszanie się w obronie „ściana”.

2. Lekkoatletyka (Wyniki i parametry)

- **Biegi:** Biegi krótkie (60 m) z doskonaleniem startu niskiego, sztafeta (przekazywanie pałeczki w strefie zmian).
- **Skoki:** Skok w dal (technika „piersiowa” lub „naturalna” z dokładnym odbiciem z belki),
- **Rzuty:** Rzut piłeczką palantową (technika „skrzyżna” w rozbiegu).

3. Gimnastyka (Złożone układy)

- **Akrobatyka:** Przewrót w przód z wyskoku (lotny), **przerzut bokiem („gwiazda”)** wykonany estetycznie,
- **Układy:** Łączenie kilku elementów w jedną całość (np. przewrót -> waga -> gwiazda) przy zachowaniu płynności i wyprostowanych nóg.

4. Sprawność i Zdrowie (Świadomość)

- **Teoria:** Zasady sędziowania (uczeń potrafi sędziować prosty mecz), znajomość wpływu wysiłku na układ krążenia i oddechowy.
- **WF a higiena:** Samodzielne dbanie o czystość, dobór stroju do pogody (zajęcia na boisku vs sala).

Klasa 7:

1. Gry zespołowe (Taktyka i samodzielność)

- **Siatkówka:** Odbicia oburącz górą i dołem w ruchu, wystawienie piłki do ataku, zagrywka sposobem górnym, przyjęcie zagrywki, ustawienie i asekuracja podczas gry.
- **Koszykówka:** Kozłowanie ze zmianą kierunku i tempa, dwutakt z obu stron, rzut z wysokości, podania w ruchu, zasłona, krycie indywidualne i współpraca w obronie.
- **Piłka nożna:** Prowadzenie i przyjęcie piłki w ruchu, podania na średnią i długą odległość, strzał na bramkę, zwody, gra na pozycji, podstawowe działania taktyczne w ataku i obronie.
- **Piłka ręczna:** Podania i chwyt w ruchu, rzut z wysokości i z przeskoku, zwody, współpraca w ataku, krycie indywidualne i strefowe.
- **Gry zespołowe:** Stosowanie podstawowych zasad taktycznych, właściwe ustawienie na boisku oraz samodzielne przestrzeganie zasad fair play.

2. Lekkoatletyka (Doskonalenie techniki i sprawności)

- **Biegi:** Bieg na krótkim dystansie z wykorzystaniem startu niskiego, biegi średnie z kontrolą tempa, sztafeta i prawidłowa zmiana pałeczki.
- **Skoki:** Skok w dal z rozbiegu z prawidłowym odbiciem, fazą lotu i lądowaniem.
- **Rzuty:** Rzut piłeczką palantową z rozbiegu z prawidłową pracą nóg, tułowia i ręki.

3. Gimnastyka i akrobatyka (Doskonalenie i łączenie elementów)

- **Akrobatyka:** Przewroty w przód i w tył w różnych pozycjach wyjściowych, przerzut bokiem, stanie na rękach z asekuracją oraz doskonalenie elementów poznanych wcześniej.
- **Układy gimnastyczne:** Łączenie kilku elementów w płynny układ z zachowaniem prawidłowej postawy, równowagi i estetyki ruchu.
- **Przyrządy:** Ćwiczenia na drabinkach, ławeczkach i drążku, z uwzględnieniem zasad bezpiecznego wykonywania ćwiczeń.

4. Sprawność, zdrowie i bezpieczeństwo

- Samodzielne wykonanie podstawowych prób sprawności fizycznej oraz obserwowanie własnych postępów.
- Rozpoznawanie reakcji organizmu na wysiłek i właściwe dostosowanie intensywności ćwiczeń.
- Pomiar tętna spoczynkowego i powysiłkowego oraz interpretowanie zmian tętna podczas wysiłku.
- Znajomość zasad rozgrzewki, regeneracji, nawodnienia i higieny po wysiłku.

- Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć w sali, na boisku i w terenie.
- Znajomość podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach związanych z aktywnością fizyczną.

5. Aktywność fizyczna i samodzielność

- Uczeń potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia do określonego celu, np. poprawy siły, wytrzymałości, gibkości lub koordynacji.
- Potrafi przygotować i przeprowadzić prostą rozgrzewkę.
- Potrafi zaplanować prostą aktywność ruchową odpowiednią do własnych możliwości.
- Rozumie znaczenie regularnej aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

Klasa 8:

1. Gry zespołowe (Zaawansowana technika i taktyka)

- **Siatkówka:** Sprawne łączenie odbicia, wystawienia i ataku, zagrywka górna, przyjęcie zagrywki, ustawienie zespołu, asekuracja i współpraca w obronie.
- **Koszykówka:** Sprawne prowadzenie piłki, dwutakt, rzuty z miejsca i z wyskoku, podania w ruchu, zasłony, szybki atak oraz podstawowe rozwiązania taktyczne w obronie.
- **Piłka nożna:** Prowadzenie piłki pod presją przeciwnika, przyjęcie kierunkowe, podania i strzały, zwody, gra bez piłki, wykorzystanie wolnej przestrzeni oraz współpraca zespołowa.
- **Piłka ręczna:** Sprawne wykonywanie podań i rzutów w ruchu, zwody, gra 1×1, współpraca w ataku i obronie, wykorzystanie przewagi liczebnej.
- **Samodzielność:** Uczeń potrafi pełnić funkcję zawodnika, sędziego lub organizatora prostej gry oraz stosuje zasady fair play.

2. Lekkoatletyka (Indywidualny rozwój sprawności)

- **Biegi:** Doskonalenie techniki biegu krótkiego, średniego i sztafetowego, prawidłowe gospodarowanie tempem i wysiłkiem.
- **Skok w dal:** Pełny cykl wykonania skoku – rozbieg, odbicie, lot i lądowanie.
- **Rzuty:** Doskonalenie rzutu piłeczką palantową z rozbiegu z wykorzystaniem pełnej koordynacji pracy nóg, tułowia i ręki.
- Wyniki prób i pomiarów sprawności traktowane są jako **informacja o postępach ucznia**, a nie jako samodzielne kryterium oceny.

2. Gimnastyka i akrobatyka (Samodzielne komponowanie układów)

- Wykonywanie i łączenie poznanych elementów gimnastycznych i akrobatycznych.
- Tworzenie krótkiego układu gimnastycznego z zachowaniem kolejności, płynności, równowagi i estetyki ruchu.
- Doskonalenie przewrotów, przerzutu bokiem, stania na rękach oraz ćwiczeń równoważnych – odpowiednio do możliwości ucznia.
- Samodzielne przygotowanie stanowiska i przestrzeganie zasad asekuracji oraz bezpieczeństwa.

4. Sprawność i zdrowie (Świadome kierowanie własną aktywnością)

- Samodzielne przeprowadzenie rozgrzewki odpowiedniej do rodzaju planowanego wysiłku.
- Rozpoznawanie poziomu zmęczenia i dostosowanie intensywności ćwiczeń do własnych możliwości.
- Monitorowanie tętna i podstawowych reakcji organizmu na wysiłek.
- Rozumienie związku aktywności fizycznej z funkcjonowaniem układu krążenia, oddechowego i ruchu.
- Znajomość zasad zdrowego stylu życia, regeneracji, snu, odżywiania, nawodnienia i higieny.
- Znajomość zasad bezpiecznego korzystania z obiektów i sprzętu sportowego oraz podstaw pierwszej pomocy.

5. Aktywność fizyczna w życiu codziennym

- Uczeń potrafi zaplanować tygodniową aktywność fizyczną dostosowaną do własnych możliwości i zainteresowań.
- Potrafi wybrać formy aktywności odpowiednie do celu, wieku, warunków i własnego poziomu sprawności.
- Rozumie znaczenie systematycznego ruchu dla zdrowia oraz przeciwdziałania siedzącemu trybowi życia.
- Potrafi korzystać z prostych narzędzi i technologii wspierających monitorowanie aktywności, np. pomiaru czasu, dystansu, liczby kroków czy tętna.
- Potrafi dokonać samooceny własnej aktywności i wskazać obszary wymagające dalszego rozwoju.

II etap edukacyjny realizowany program *Czas na ruch*

WYCHOWANIE FIZYCZNE – OCENA UCZNIA

Szczegółowe warunki i sposób oceniania

- ē Zgodnie z Ustawą o systemie oświaty z 7 września 1991 roku (Dz. U. 2018.1457) Roz.3 Ocenianie, klasyfikowanie i promowanie uczniów w szkołach publicznych;
- ē Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe;
- ē Rozporządzenie MEN z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania , klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych Roz. 2, § 9.1,2;
- ē Statut szkoły, który określa szczegółowe zasady wewnątrzszkolnego oceniania uczniów.

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 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.

Obszar oceny		SZKOŁA PODSTAWOWA Kryteria oceniania						
Systematyczność Regularność		Regularność uczestnictwa na lekcjach WF	6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 dostate- czna	2 dopu- szczająca	1 niedo- stateczna
			97% - 100%	86% - 96%	70% - 85%	51% - 69%	31% - 50%	poniżej 31%
Umiejętności Wiadomości	Ruchowe	Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności. W tym obszarze stosujemy indywidualizację oraz kartę samooceny ucznia.						
	Inne	Poziom umiejętności organizacyjnych, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. – ocenia nauczyciel na podstawie obserwacji.						
	Praktyczne stosowanie wiedzy	Poziom opanowania wiedzy w ujęciu praktycznym. Ocenia nauczyciel na podstawie poziomu opanowania umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym.						
Aktywność Zaangażowanie	W tym dziale realizowane są wymagania z podstawy programowej w zakresie kompetencji społecznych oraz aktywnego udziału w testach sprawnościowych oraz monitorowaniu aktywności fizycznej		O ocenie z tego obszaru decyduje nauczyciel na podstawie obserwacji zaangażowania uczniów , pracę zgodnie z możliwościami oraz poziomu monitorowania aktywności fizycznej					
Aktywność dodatkowa	Sport	Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych (SZS) oraz w udokumentowanej, pozaszkolnej aktywności ruchowej w klubach sportowych.						
	Rekreacja	Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacja należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzenie, gazetki, strony WWW itp.						

Załącznik 1. Kody ocen odpowiadające obszarom oceny

Obszar oceny	Kody ocen
Systematyczność Regularność	A – Aktywność i zaangażowanie
Umiejętności Wiadomości	O – Ćwiczenia ogólnorozwojowe G – Gry zespołowe i rekreacyjne L – Lekkoatletyka T – Taniec R – Relaksacja i odprężenie
Aktywność Zaangażowanie	A - Aktywność i zaangażowanie K – Kompetencje społeczne B – Bezpieczeństwo w aktywności M – Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej
Aktywność dodatkowa	Z – Reprezentowanie szkoły