

KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

dla klas I–III oraz IV–VIII szkoły podstawowej

rok szkolny 2026/2027

Opracowane w oparciu o program nauczania wychowania fizycznego Krzysztofa Warchoła oraz obowiązującą podstawę programową.

I. Założenia ogólne

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania.
2. Podstawowym celem oceniania jest motywowanie ucznia do systematycznej aktywności fizycznej, wspieranie jego indywidualnego rozwoju, kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie i sprawność, rozwijanie umiejętności ruchowych oraz właściwych postaw społecznych.
3. Przy ocenianiu bierze się przede wszystkim pod uwagę: wysiłek wkładany w wykonywanie zadań, systematyczność udziału w zajęciach, aktywność, przygotowanie do zajęć, postęp, postawę wobec aktywności fizycznej, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, współpracę i fair play.
4. Poziom sprawności fizycznej ucznia nie stanowi samodzielnej podstawy wystawienia oceny.
5. Wyniki testów i prób sprawnościowych służą przede wszystkim diagnozie, obserwowaniu indywidualnego postępu i planowaniu dalszego rozwoju, a nie porównywaniu uczniów między sobą.
6. Uczeń nie powinien otrzymywać niższej oceny tylko z powodu słabszych predyspozycji fizycznych.
7. Przy ocenianiu uwzględnia się możliwości psychofizyczne, stan zdrowia, zalecenia lekarskie, opinie i orzeczenia oraz specjalne potrzeby edukacyjne.
8. Usprawiedliwione nieobecności i ograniczenia zdrowotne nie mogą być traktowane jako brak zaangażowania.
9. Udział w zawodach sportowych i zajęciach dodatkowych może pozytywnie wpływać na ocenę, ale nie jest warunkiem uzyskania oceny celującej.

II. Obszary podlegające ocenianiu

1. Postawa i kompetencje społeczne

- kultura osobista
- przestrzeganie zasad fair play
- współpraca w grupie
- szacunek wobec współwiczących
- właściwe zachowanie w sytuacji zwycięstwa i porażki
- odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i innych
- poszanowanie sprzętu sportowego
- umiejętność pełnienia roli zawodnika, kibica, organizatora lub sędziego

2. Systematyczność i aktywność

- regularny udział w zajęciach
- przygotowanie do lekcji
- aktywne wykonywanie ćwiczeń
- podejmowanie prób wykonania zadań
- zaangażowanie adekwatne do własnych możliwości
- samodzielność i inicjatywa

3. Umiejętności ruchowe

- stopień opanowania poznanych czynności ruchowych

- poprawność wykonywania ćwiczeń
- zastosowanie umiejętności w grach, zabawach i innych formach aktywności
- postęp w stosunku do wcześniejszego poziomu ucznia

4. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

- zaangażowanie podczas prób sprawnościowych
- umiejętność wykonania próby zgodnie z instrukcją
- indywidualny postęp
- umiejętność obserwowania i interpretowania własnego rozwoju

5. Wiadomości

- zasady bezpieczeństwa
- przepisy gier i zabaw
- zasady zdrowego stylu życia
- znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia
- podstawowe pojęcia związane ze sportem i rekreacją
- zasady organizacji aktywności ruchowej

6. Edukacja zdrowotna

- zasady higieny
- wpływ ruchu na zdrowie
- dobór aktywności do własnych możliwości
- regeneracja, odpoczynek i prawidłowa postawa ciała
- zachowania sprzyjające zdrowiu

Uwaga: nie ocenia się samego wyniku testu sprawnościowego ani nie porównuje go bezpośrednio z wynikami innych uczniów.

III. Kryteria oceniania – klasy I–III

W klasach I–III ocena klasyfikacyjna ma charakter opisowy. Kryteria służą określeniu poziomu osiągnięć, zaangażowania i postępów ucznia.

A. Aktywność i zaangażowanie

- chętnie uczestniczy w zabawach i ćwiczeniach ruchowych
- podejmuje próby wykonania nowych zadań
- ćwiczy na miarę własnych możliwości
- jest aktywny podczas zajęć
- reaguje na polecenia nauczyciela

B. Podstawowe umiejętności ruchowe

- wykonuje podstawowe ćwiczenia lokomocyjne
- biega, skacze, rzuca, chwyta i toczy przybory
- wykonuje ćwiczenia równoważne
- pokonuje proste tory przeszkód
- wykonuje ćwiczenia gimnastyczne dostosowane do wieku
- uczestniczy w grach i zabawach ruchowych
- wykonuje proste ćwiczenia rytmiczne i taneczne

C. Bezpieczeństwo

- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa

- stosuje się do poleceń nauczyciela
- bezpiecznie korzysta ze sprzętu
- dba o bezpieczeństwo swoje i innych

D. Higiena i zdrowie

- rozumie znaczenie ruchu dla zdrowia
- przestrzega podstawowych zasad higieny
- potrafi przygotować się do aktywności ruchowej
- rozumie znaczenie właściwego stroju
- zna znaczenie odpoczynku i ruchu na świeżym powietrzu

E. Współpraca i postawa

- współpracuje z partnerem i grupą
- respektuje zasady gry
- potrafi cieszyć się ze zwycięstwa i zaakceptować porażkę
- okazuje szacunek innym
- pomaga współwiczającym
- przestrzega zasad fair play

IV. Poziomy osiągnięć – klasy I–III

Poziom	Charakterystyka osiągnięć ucznia
Bardzo wysoki	Bardzo chętnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach; wykazuje duże zaangażowanie i samodzielność; bardzo dobrze opanował umiejętności ruchowe przewidziane dla swojej klasy; wykonuje ćwiczenia starannie i bezpiecznie; wykazuje widoczny rozwój własnej sprawności; przestrzega zasad bezpieczeństwa i fair play; bardzo dobrze współpracuje z innymi; wykazuje inicjatywę i posiada bardzo dobrą wiedzę dotyczącą ruchu, zdrowia i bezpieczeństwa.
Wysoki	Aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach; chętnie wykonuje proponowane ćwiczenia; prawidłowo wykonuje większość zadań ruchowych; wykazuje postęp; przestrzega zasad bezpieczeństwa; dobrze współpracuje z grupą i zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia.
Zadowalający	Na ogół chętnie uczestniczy w zajęciach; wykonuje podstawowe zadania ruchowe, czasami wymagając wskazówek; podejmuje próby trudniejszych ćwiczeń; zna najważniejsze zasady bezpieczeństwa; zazwyczaj współpracuje z innymi; posiada podstawową wiedzę dotyczącą zdrowia i aktywności fizycznej.
Podstawowy	Uczestniczy w zajęciach, lecz jego aktywność jest zmienna; wykonuje najprostsze zadania ruchowe; często potrzebuje pomocy lub dodatkowej motywacji; ma trudności z opanowaniem niektórych umiejętności; wymaga przypominania zasad bezpieczeństwa i współpracy; robi niewielkie postępy, ale podejmuje próby.
Wymagający wsparcia	Mimo zachęty rzadko podejmuje aktywność; wymaga stałego wsparcia podczas wykonywania podstawowych zadań; ma trudności ze stosowaniem poznanych zasad; wymaga częstego przypominania zasad bezpieczeństwa; potrzebuje indywidualizacji zadań i dodatkowego wsparcia.

W opisie osiągnięć należy wskazać zarówno trudności ucznia, jak i jego postęp, mocne strony oraz kierunki dalszej pracy.

V. Kryteria oceniania – klasy IV–VIII

Począwszy od klasy IV stosuje się skalę: 6 – celujący, 5 – bardzo dobry, 4 – dobry, 3 – dostateczny, 2 – dopuszczający, 1 – niedostateczny. Ocena śródroczna i roczna nie powinna wynikać wyłącznie ze średniej arytmetycznej ocen cząstkowych.

6 – celujący

- systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach oraz jest przygotowany do lekcji
- wykazuje bardzo duże zaangażowanie i wkłada maksymalny wysiłek odpowiedni do swoich możliwości
- chętnie podejmuje nowe i trudniejsze zadania
- wykazuje bardzo duży postęp w zakresie własnych umiejętności i sprawności
- bardzo dobrze opanował umiejętności ruchowe przewidziane programem
- potrafi wykorzystać poznane umiejętności w różnych sytuacjach ruchowych
- potrafi samodzielnie przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę odpowiednią do wieku
- zna przepisy poznanych gier i stosuje je w praktyce
- konsekwentnie przestrzega zasad bezpieczeństwa i fair play
- aktywnie współpracuje z grupą i wspiera innych
- potrafi pełnić rolę zawodnika, sędziego, organizatora i kibica
- potrafi dokonać samooceny własnych możliwości
- posiada bardzo dobrą wiedzę dotyczącą zdrowia, sprawności i aktywności fizycznej
- podejmuje samodzielne działania na rzecz własnej aktywności fizycznej

Udział w zawodach sportowych, SKS lub innych dodatkowych formach aktywności może potwierdzać zaangażowanie ucznia, ale nie jest warunkiem uzyskania oceny celującej.

5 – bardzo dobry

- bardzo systematycznie uczestniczy w zajęciach
- jest zazwyczaj przygotowany do lekcji
- wykazuje duże zaangażowanie
- bardzo dobrze wykonuje większość zadań ruchowych
- wykazuje wyraźny indywidualny postęp
- potrafi stosować poznane umiejętności podczas gier i ćwiczeń
- zna i stosuje przepisy poznanych dyscyplin
- przestrzega zasad bezpieczeństwa
- prawidłowo współpracuje z innymi
- zachowuje się zgodnie z zasadami fair play
- potrafi ocenić własną aktywność i sprawność
- posiada bardzo dobrą wiedzę dotyczącą zdrowia i aktywności fizycznej

4 – dobry

- na ogół systematycznie uczestniczy w zajęciach
- zazwyczaj jest przygotowany do lekcji
- wykazuje właściwe zaangażowanie
- wykonuje większość podstawowych zadań ruchowych poprawnie, choć zdarzają mu się błędy
- wykazuje postęp w zakresie własnych możliwości
- zna podstawowe przepisy gier i zabaw
- przestrzega zasad bezpieczeństwa
- współpracuje z grupą
- zna zasady fair play
- dysponuje podstawową wiedzą dotyczącą zdrowia, higieny i aktywności fizycznej

3 – dostateczny

- uczestniczy w zajęciach, ale jego systematyczność lub zaangażowanie są zmienne
- nie zawsze jest przygotowany do zajęć
- wykonuje podstawowe ćwiczenia, lecz popełnia błędy
- często potrzebuje dodatkowych wskazówek lub motywacji
- wykazuje niewielki, lecz zauważalny postęp
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, choć nie zawsze konsekwentnie je stosuje
- zna wybrane przepisy gier
- uczestniczy we współpracy zespołowej, lecz bywa bierny
- posiada podstawowe wiadomości dotyczące aktywności fizycznej i zdrowia

2 – dopuszczający

- uczestniczy w zajęciach niesystematycznie lub często pozostaje mało aktywny z przyczyn innych niż zdrowotne
- wykazuje niewielkie zaangażowanie
- często wymaga dodatkowej motywacji
- wykonuje jedynie najprostsze zadania ruchowe, często z pomocą nauczyciela
- osiąga niewielki postęp
- posiada znaczne braki w zakresie podstawowych umiejętności
- ma trudności ze stosowaniem poznanych zasad i przepisów
- posiada ograniczoną wiedzę dotyczącą zdrowia i aktywności fizycznej
- mimo trudności podejmuje przynajmniej część proponowanych zadań i spełnia minimalne wymagania programowe

1 – niedostateczny

- mimo możliwości uczestniczenia w zajęciach i podejmowanych przez nauczyciela działań wspierających systematycznie odmawia wykonywania zadań
- bez uzasadnionej przyczyny nie podejmuje aktywności
- nie wykazuje wysiłku zmierzającego do poprawy swoich umiejętności
- nie podejmuje prób wykonania podstawowych zadań dostosowanych do swoich możliwości
- nie opanował minimalnych wiadomości i umiejętności wymaganych programem
- nie wykazuje postępu wynikającego z braku zaangażowania
- nie stosuje podstawowych zasad organizacji i bezpieczeństwa mimo wielokrotnego przypominania

Ocena niedostateczna nie może wynikać wyłącznie z niskiego poziomu sprawności fizycznej lub braku predyspozycji sportowych ucznia.

VI. Dostosowanie wymagań w klasach IV–VIII

Klasa IV

- adaptacja do przedmiotowego systemu nauczania wychowania fizycznego
- podstawowe umiejętności ruchowe
- bezpieczne korzystanie ze sprzętu
- podstawowe elementy gier zespołowych
- pomiar tętna
- rozpoznawanie podstawowych zdolności motorycznych
- ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę
- współpraca i przestrzeganie zasad

Klasy V–VI

- rozwijanie i doskonalenie poznanych umiejętności
- stosowanie podstawowych elementów techniki i taktyki gier
- samodzielność podczas rozgrzewki
- świadome rozwijanie własnej sprawności
- stosowanie zasad asekuracji
- znajomość rekomendacji dotyczących aktywności fizycznej
- aktywny wypoczynek i zachowania prozdrowotne
- współpraca zespołowa i fair play

Klasy VII–VIII

- świadome planowanie własnej aktywności fizycznej
- ocena i interpretacja własnej sprawności
- doskonalenie elementów technicznych i taktycznych
- samodzielne przygotowywanie zestawów ćwiczeń
- umiejętność organizacji i sędziowania rozgrywek
- wykorzystanie nowoczesnych form aktywności fizycznej
- rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie
- samoocena własnych możliwości psychofizycznych
- współpraca, asertywność, empatia i wsparcie osób o mniejszej sprawności

VII. Przygotowanie do zajęć

- odpowiedni strój sportowy
- obuwie zgodne z zasadami obowiązującymi w szkole
- wyposażenie wymagane na określonych zajęciach

Brak stroju może być odnotowany jako brak przygotowania. Sposób uwzględniania nieprzygotowania w ocenianiu powinien być zgodny ze statutem szkoły i zasadami wewnątrzszkolnego oceniania.

VIII. Uczeń z ograniczeniami zdrowotnymi

- wykonuje ćwiczenia dostosowane do swoich możliwości i zaleceń
- może realizować zadania z zakresu wiedzy, organizacji, sędziowania, edukacji zdrowotnej lub innych obszarów, których ograniczenie nie dotyczy
- jest oceniany w odniesieniu do swoich indywidualnych możliwości

Nauczyciel dostosowuje wymagania do stanu zdrowia ucznia zgodnie z obowiązującymi dokumentami i zaleceniami.

IX. Sposoby sprawdzania osiągnięć

- bieżąca obserwacja pracy na zajęciach
- aktywność i zaangażowanie
- systematyczność
- wykonanie określonych zadań ruchowych
- indywidualny postęp
- prowadzenie rozgrzewki
- znajomość przepisów
- odpowiedzi ustne i krótkie zadania dotyczące wiedzy
- umiejętność sędziowania i organizowania aktywności

- samoocena ucznia
- aktywność na rzecz kultury fizycznej szkoły

X. Zasada nadrzędna

Ocena z wychowania fizycznego powinna przede wszystkim informować o zaangażowaniu, systematyczności, postępie i stosunku ucznia do aktywności fizycznej, a nie o jego wrodzonych zdolnościach sportowych.

Uczeń systematyczny, zaangażowany, podejmujący wysiłek i osiągający postęp na miarę swoich możliwości powinien mieć możliwość uzyskania wysokiej, a także celującej oceny, niezależnie od poziomu naturalnych predyspozycji fizycznych.