

WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Szkoła podstawowa – klasy IV–VIII | rok szkolny 2026/2027

1. Podstawa prawna i zakres dokumentu

- ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (tekst jednolity: Dz.U. z 2025 r. poz. 881, z późn. zm.), w szczególności przepisy dotyczące oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów;
- ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz.U. z 2026 r. poz. 820, z późn. zm.);
- rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (tekst jednolity: Dz.U. z 2023 r. poz. 2572, z późn. zm., w tym Dz.U. z 2026 r. poz. 1122);
- rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (Dz.U. z 2017 r. poz. 356, z późn. zm.) – w zakresie stosowanym przejściowo w klasach V–VIII, z uwzględnieniem zmian dotyczących wychowania fizycznego wprowadzonych od roku szkolnego 2025/2026;
- rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (Dz.U. z 2026 r. poz. 378, z późn. zm., w tym Dz.U. z 2026 r. poz. 958) – w roku szkolnym 2026/2027 w zakresie klasy IV;
- Statut szkoły oraz obowiązujący w szkole program nauczania wychowania fizycznego.

2. Cele i zasady oceniania

- Ocenianie służy rozpoznawaniu poziomu i postępów ucznia w opanowaniu wiadomości i umiejętności oraz wspieraniu jego dalszego rozwoju.
- Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w pierwszej kolejności uwzględnia się wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, a także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
- Ocena nie jest oceną predyspozycji sportowych, budowy ciała ani poziomu sprawności porównywanego z innymi uczniami.
- Ocenie podlegają postęp, zaangażowanie, wiadomości i umiejętności w odniesieniu do wymagań programowych i indywidualnych możliwości ucznia.
- Oceny są jawne. Nauczyciel przekazuje uczniowi informację zwrotną: co wykonuje dobrze, co wymaga poprawy oraz w jaki sposób może dalej się rozwijać.
- Ocena śródroczna i roczna nie jest mechaniczną średnią arytmetyczną ocen bieżących. Jest wynikiem całościowej oceny pracy ucznia, z zachowaniem pierwszeństwa kryteriów wskazanych dla wychowania fizycznego w przepisach.

3. Obszary podlegające ocenianiu

Obszar	Co jest brane pod uwagę
Wysiłek i zaangażowanie	Aktywne podejmowanie zadań, praca na miarę swoich możliwości, gotowość do ćwiczeń, reagowanie na informację zwrotną, wytrwałość, podejmowanie prób i dążenie do postępu.
Systematyczność udziału	Regularny, aktywny udział w zajęciach; przygotowanie do zajęć; odpowiedzialne wywiązywanie się z obowiązków. Usprawiedliwiona nieobecność sama w sobie nie podlega ocenie.
Umiejętności i postęp	Opanowanie i stosowanie umiejętności ruchowych, technicznych, taktycznych, organizacyjnych i zdrowotnych odpowiednich dla danego etapu i programu, z uwzględnieniem indywidualnego postępu.
Wiadomości stosowane w praktyce	Znajomość i stosowanie zasad bezpieczeństwa, przepisów, fair play, podstaw treningu, zdrowia i aktywności fizycznej; umiejętność wyjaśniania i wykorzystywania wiedzy w działaniu.
Kompetencje społeczne	Współpraca, szacunek, odpowiedzialność, komunikacja, samoocena, radzenie sobie z emocjami podczas rywalizacji, wspieranie innych i przeciwdziałanie wykluczeniu.
Doświadczenia edukacyjne i aktywność na rzecz kultury fizycznej	Zaangażowanie w doświadczenia edukacyjne przewidziane w podstawie programowej oraz w działania szkolne związane z aktywnością fizyczną, np. organizacja wydarzeń, prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie, projekty i akcje prozdrowotne.

Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych, trenowanie w klubie sportowym ani osiągnięcia pozaszkolne nie są warunkiem uzyskania oceny celującej. Udział w działaniach szkolnych na rzecz kultury fizycznej może być uwzględniony jako jeden z elementów oceny, ale nie zastępuje wymagań realizowanych na lekcji.

4. Sposoby sprawdzania osiągnięć ucznia

- obserwacja bieżącej pracy, wysiłku i zaangażowania podczas lekcji;
- zadania praktyczne i ćwiczenia sprawdzające opanowanie umiejętności ruchowych;
- zadania związane z grami zespołowymi, lekkoatletyką, gimnastyką/ćwiczeniami ogólnorozwojowymi, tańcem, relaksacją, bezpieczeństwem oraz monitorowaniem aktywności i sprawności – zgodnie z programem danej klasy;
- prowadzenie fragmentu lekcji, rozgrzewki, gry lub ćwiczenia; pełnienie roli organizatora, sędziego lub współorganizatora;
- krótkie wypowiedzi ustne, zadania praktyczne lub inne formy sprawdzania wiadomości stosowanych w praktyce;
- samoocena i refleksja ucznia nad własnym postępem – jako element wspierający uczenie się, a nie automatyczny wyznacznik oceny;
- realizacja doświadczeń edukacyjnych i projektów przewidzianych w podstawie programowej.

5. Testy sprawnościowe – diagnoza

W klasach IV–VIII przeprowadza się w okresie od lutego do kwietnia testy sprawnościowe określone w podstawie programowej:

- bieg wahadłowy 10 × 5 m;
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy beep test;

- podpór leżąc przodem na przedramionach - deska;
- skok w dal z miejsca.

Wyniki tych testów nie mogą wpływać na ocenę z wychowania fizycznego. Służą diagnozie mocnych i słabych stron sprawności ucznia oraz planowaniu dalszego rozwoju. Ocenie może podlegać aktywny udział, wysiłek, rzetelne wykonanie próby oraz umiejętność interpretowania własnych wyników – z uwzględnieniem stanu zdrowia i możliwości psychofizycznych ucznia.

6. Doświadczenia edukacyjne – 2026/2027

Podstawa programowa wychowania fizycznego przewiduje praktyczne doświadczenia edukacyjne, które mogą obejmować m.in.:

- współorganizowanie wydarzenia sportowego lub rekreacyjnego;
- samodzielne zaplanowanie i przeprowadzenie krótkiej rozgrzewki, zestawu ćwiczeń lub gry;
- monitorowanie i dokumentowanie własnej aktywności fizycznej oraz refleksję nad postępem;
- działania promujące aktywność fizyczną i zdrowy styl życia w szkole lub społeczności lokalnej;
- aktywne uczestnictwo w wydarzeniu sportowym lub rekreacyjnym.

7. Kryteria ocen klasyfikacyjnych

Szczegółowy zakres wiadomości i umiejętności wymaganych w danej klasie wynika z programu nauczania. Poniższe kryteria określają poziom spełnienia tych wymagań i sposób pracy ucznia.

Ocena	Wymagania
6 – celujący	Uczeń systematycznie i bardzo aktywnie uczestniczy w zajęciach, wkłada bardzo duży wysiłek w rozwój własnych możliwości, samodzielnie i odpowiedzialnie realizuje zadania, osiąga wyraźny postęp, sprawnie stosuje wiadomości i umiejętności w sytuacjach praktycznych, wykazuje dojrzałe kompetencje społeczne i aktywnie angażuje się w doświadczenia edukacyjne. Ocena nie wymaga ponadprzeciętnych predyspozycji sportowych ani udziału w zawodach.
5 – bardzo dobry	Uczeń systematycznie uczestniczy w zajęciach, jest zaangażowany i przygotowany, pracuje na miarę swoich możliwości, opanował wymagania programowe w wysokim stopniu, potrafi stosować je w praktyce, współpracuje z innymi i odpowiedzialnie uczestniczy w realizowanych doświadczeniach edukacyjnych.
4 – dobry	Uczeń zazwyczaj systematycznie uczestniczy w zajęciach i podejmuje pracę, opanował większość podstawowych wiadomości i umiejętności, potrafi zastosować je w typowych sytuacjach, a pojawiające się braki nie uniemożliwiają dalszego rozwoju. Współpracuje z grupą i podejmuje działania po otrzymaniu wskazówek.
3 – dostateczny	Uczeń uczestniczy w zajęciach ze zmienną systematycznością lub zaangażowaniem, opanował podstawowe wiadomości i umiejętności w stopniu pozwalającym wykonywać typowe zadania z pomocą nauczyciela, a jego postęp jest nierównomierny. Wymaga częstego wsparcia i motywowania do systematycznej pracy.

Ocena	Wymagania
2 – dopuszczający	Uczeń opanował jedynie minimalny zakres podstawowych wiadomości i umiejętności, często wymaga pomocy i dostosowania zadań, lecz podejmuje próby wykonania poleceń i przy odpowiednim wsparciu jest w stanie uczestniczyć w zajęciach oraz osiągać elementarny postęp.

8. Przygotowanie do zajęć, niećwiczenie i frekwencja

- Uczeń powinien posiadać strój i obuwie odpowiednie do rodzaju zajęć, warunków atmosferycznych i zasad bezpieczeństwa obowiązujących w szkole.
- Uczeń obecny na lekcji, który z powodu braku odpowiedniego stroju lub obuwia nie może aktywnie ćwiczyć, ma w dzienniku odnotowane: obecny – niećwiczący oraz wpis „np”. Wpisy „np” stanowią informację o przygotowaniu ucznia do zajęć i mogą być uwzględniane przy ustalaniu oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego, w szczególności w obszarze systematyczności i wywiązywania się z obowiązków.
- Uczeń obecny na lekcji, który czasowo nie może wykonywać określonych ćwiczeń, w miarę możliwości uczestniczy w zajęciach w formie dostosowanej, np. wykonuje zadania organizacyjne, sędziowskie, obserwacyjne, związane z bezpieczeństwem lub wiedzą praktyczną.
- Usprawiedliwiona nieobecność, w tym choroba, nie obniża automatycznie oceny i nie powoduje ograniczenia najwyższej możliwej oceny.
- Jeżeli z powodu nieobecności przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na zajęcia brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej, stosuje się zasady nieklasyfikowania i egzaminu klasyfikacyjnego określone w ustawie i Statucie szkoły.

9. Zwolnienia lekarskie i ograniczenia zdrowotne

- Na podstawie opinii lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania określonych ćwiczeń dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania tych ćwiczeń na czas wskazany w opinii; uczeń uczestniczy w pozostałej części zajęć w zakresie możliwym i bezpiecznym.
- Na podstawie opinii lekarza o braku możliwości uczestniczenia w zajęciach dyrektor może zwolnić ucznia z realizacji wychowania fizycznego na czas wskazany w opinii.
- Jeżeli okres zwolnienia z realizacji zajęć uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.
- Doraźne usprawiedliwienie nieobecności lub prośba rodzica o zwolnienie z pojedynczych zajęć jest rozpatrywana zgodnie z zasadami obowiązującymi w szkole i nie jest równoznaczna ze zwolnieniem lekarskim z realizacji przedmiotu.

10. Indywidualizacja i dostosowanie wymagań

Nauczyciel indywidualizuje pracę oraz dostosowuje wymagania edukacyjne do potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia, w szczególności na podstawie orzeczenia, opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej, ustaleń pomocy psychologiczno-pedagogicznej lub opinii lekarza.

- Dostosowanie może obejmować zmianę metody, tempa, stopnia trudności, liczby powtórzeń, czasu wykonania, formy prezentacji zadania, warunków przestrzennych oraz sposobu sprawdzania osiągnięć.
- W przypadku uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi oceniany jest przede wszystkim indywidualny postęp, wysiłek, aktywność i osiąganie celów możliwych do realizacji przy zastosowanym dostosowaniu.

- Wymagania dostosowuje się, a nie automatycznie „obniża”; celem jest zapewnienie uczniowi realnej możliwości osiągnięcia wymagań programowych na miarę jego możliwości.
- Polecenia formułuje się możliwie jasno i zwięźle, a nauczyciel upewnia się, że uczeń rozumie cel zadania i kryteria jego wykonania.
- W zadaniach trudniejszych nauczyciel zapewnia dodatkowe wsparcie, asekurację lub bezpieczną zmianę warunków wykonania.
- Instrukcję słowną można łączyć z pokazem osobistym, demonstracją lub materiałem wizualnym.
- Przy zadaniach złożonych (np. układy gimnastyczne, taneczne, zadania taktyczne) nauczyciel dzieli ćwiczenie na krótsze, etapowe części.

11. Poprawa ocen, ocena przewidywana i klasyfikacja

- Uczeń ma możliwość poprawy ocen bieżących z wiadomości i umiejętności w terminie i formie uzgodnionej z nauczycielem, z uwzględnieniem organizacji pracy szkoły.
- Obszary o charakterze ciągłym – wysiłek, systematyczność i bieżące zaangażowanie – są oceniane w dłuższym okresie i nie podlegają jednorazowej „poprawie”; uczeń może natomiast poprawić ich ocenę poprzez dalszą, systematyczną pracę.
- Warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej określa Statut szkoły. Nauczyciel na początku roku informuje uczniów i rodziców o wymaganiach, sposobach sprawdzania osiągnięć oraz tych warunkach.
- Egzamin klasyfikacyjny i poprawkowy z wychowania fizycznego ma przede wszystkim formę zadań praktycznych, zgodnie z obowiązującymi przepisami i Statutem szkoły.

12. Zasady dokumentowania i informowania

- Nauczyciel systematycznie dokumentuje osiągnięcia, postęp i aktywność ucznia w dzienniku elektronicznym lub innej dokumentacji przyjętej w szkole.
- Uczeń i jego rodzice mają dostęp do informacji o postępach, trudnościach i szczególnych uzdolnieniach zgodnie z zasadami określonymi w Statucie szkoły.
- Na początku roku szkolnego uczniowie i rodzice są informowani o niniejszych wymaganiach edukacyjnych i sposobach oceniania.
- W sprawach nieuregulowanych w niniejszym dokumencie stosuje się przepisy prawa oświatowego oraz Statut szkoły.

13. Skrócona karta interpretacji ocen bieżących

Oceny bieżące powinny odzwierciedlać przede wszystkim jakość pracy ucznia, a nie sam wynik sportowy.

Rodzaj aktywności	Sposób interpretacji
Aktywność / wysiłek	ocena za rzetelność pracy, podejmowanie zadań, wytrwałość, współpracę i reakcję na wskazówki;
Umiejętność ruchowa	ocena za poziom wykonania na tle wymagań danej klasy i indywidualny postęp, z uwzględnieniem bezpieczeństwa i prawidłowości;
Wiadomości	ocena za praktyczne zastosowanie wiedzy, np. przepisy, bezpieczeństwo, rozgrzewka, zasady treningu, zdrowie;
Doświadczenie edukacyjne	ocena/informacja o zaangażowaniu, samodzielności, odpowiedzialności, współpracy i refleksji;

Rodzaj aktywności	Sposób interpretacji
Test sprawnościowy	bez oceny za wynik; możliwa informacja o zaangażowaniu i postępie diagnostycznym.

Po zatwierdzeniu dokument obowiązuje w roku szkolnym 2026/2027.