

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego, zgodne z Rozporządzeniem MEN z dnia 21 lipca 2025r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub w znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły pierwszego stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej.

Wymagania edukacyjne w klasie IV szkoły podstawowej.

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć wg. kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli

Tabela: Kryteriów oceny miesięcznej za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego

Lp.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14	Dobry plus
4	13	Dobry
5	12	Dostateczny plus
6	11	Dostateczny
7	10 i mniej	Dopuszczający

3. Sprawność fizyczną (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizyczne
 - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
 - Skok w dal z miejsca
 - Bieg ze startu wysokiego na 50 metrów
 - Bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 metrów z przenoszeniem klocków lub woreczków
 - Pomiar siły względnej:
 - ✓ Zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
 - ✓ Podciąganie na drążku - chłopcy
 - Biegi przedłużone
 - ✓ Na dystansie 800m – dziewczęta
 - ✓ Na dystansie 1000 m – chłopcy
4. Obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):
 - Bieg wahadłowy 10x5m – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonany wg. Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit
 - Podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała
 - Skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły

Za wykonanie wszystkich prób w testach sprawnościowych można wystawić ocenę bardzo dobry. Nie oceniamy wyników poszczególnych prób.

5. Ocena wybranych umiejętności ruchowych:

- Gimnastyka:
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.
- Mini piłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy PN i LN,
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
- Mini koszykówka:
 - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
 - podanie oburącz z przed klatki piersiowej w miejscu,
- Mini piłka ręczna:
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
 - podanie jednorącz półgórne w miejscu,
- Mini piłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

6. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne),

Wymagania edukacyjne w klasie V szkoły podstawowej.

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć wg. kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli

Tabela: Kryteriów oceny miesięcznej za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego

Lp.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14	Dobry plus
4	13	Dobry
5	12	Dostateczny plus
6	11	Dostateczny
7	10 i mniej	Dopuszczający

3. Sprawność fizyczną (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizyczne
 - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
 - Skok w dal z miejsca
 - Bieg ze startu wysokiego na 50 metrów
 - Bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 metrów z przenoszeniem klocków lub woreczków
 - Pomiar siły względnej:
 - ✓ Zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
 - ✓ Podciąganie na drążku - chłopcy
 - Biegi przedłużone
 - ✓ Na dystansie 800m – dziewczęta
 - ✓ Na dystansie 1000 m – chłopcy
4. Obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):
 - Bieg wahadłowy 10x5m – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonany wg. Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit
 - Podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała
 - Skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły

Za wykonanie wszystkich prób w testach sprawnościowych można wystawić ocenę bardzo dobry. Nie oceniamy wyników poszczególnych prób.
5. Umiejętności ruchowe:
 - Gimnastyka:
 - Przewrót w przód z pół przysiadu do przysiadu podpartego
 - Mini piłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem prawą lub lewą nogą,
 - uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka nieruchoma),

- Mini koszykówka:
 - chwyt i podanie oburącz z przed klatki piersiowej w miejscu,
 - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca po jednym koźle),
- Mini piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z biegu,
 - podanie jednorącz półgórne w biegu,
- Mini piłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym – z 3-4m od siatki,

6. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć wg. kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli

Tabela: Kryteriów oceny miesięcznej za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego

Lp.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14	Dobry plus
4	13	Dobry
5	12	Dostateczny plus
6	11	Dostateczny
7	10 i mniej	Dopuszczający

3. Sprawność fizyczną (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizyczne
 - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
 - Skok w dal z miejsca
 - Bieg ze startu wysokiego na 50 metrów
 - Bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 metrów z przenoszeniem klocków lub woreczków
 - Pomiar siły względnej:
 - ✓ Zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
 - ✓ Podciąganie na drążku - chłopcy
 - Biegi przedłużone
 - ✓ Na dystansie 800m – dziewczęta
 - ✓ Na dystansie 1000 m – chłopcy
4. Obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):
 - Bieg wahadłowy 10x5m – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonany wg. Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit
 - Podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała
 - Skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły

Za wykonanie wszystkich prób w testach sprawnościowych można wystawić ocenę bardzo dobry. Nie oceniamy wyników poszczególnych prób.
5. Umiejętności ruchowe:
 - Gimnastyka
 - przewrót w przód ze stania do przysiadu podpartego
 - Mini piłka nożna
 - prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się
 - uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczącego)
 - Mini koszykówka

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu
- rzut do kosza z dwutaktu z biegu
- Mini piłka ręczna
 - rzut na bramkę z wyskoku po kozłowaniu
 - podanie jednorącz półgórne w biegu
- Mini piłka siatkowa
 - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach
 - zagrywka sposobem dolnym z 4 – 5 m. od siatki

6. Wiadomości

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test – ocena dodatkowa)

Wymagania edukacyjne w klasie VII szkoły podstawowej.

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć wg. kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli

Tabela: Kryteriów oceny miesięcznej za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego

Lp.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14	Dobry plus
4	13	Dobry
5	12	Dostateczny plus
6	11	Dostateczny
7	10 i mniej	Dopuszczający

3. Sprawność fizyczną (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizyczne
 - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
 - Skok w dal z miejsca
 - Bieg ze startu wysokiego na 50 metrów
 - Bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 metrów z przenoszeniem klocków lub woreczków
 - Pomiar siły względnej:
 - ✓ Zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
 - ✓ Podciąganie na drążku - chłopcy
 - Biegi przedłużone
 - ✓ Na dystansie 800m – dziewczęta
 - ✓ Na dystansie 1000 m – chłopcy
4. Obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):
 - Bieg wahadłowy 10x5m – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonany wg. Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit
 - Podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała
 - Skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły

Za wykonanie wszystkich prób w testach sprawnościowych można wystawić ocenę bardzo dobry. Nie oceniamy wyników poszczególnych prób.
5. Umiejętności ruchowe:
 - Gimnastyka
 - prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastyki
 - Piłka nożna
 - prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem
 - strzał na bramkę zewnętrznym podbiciem

- Koszykówka
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu
 - rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym
- Piłka ręczna
 - rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współwiczającego
 - podanie jednorącz półgórne kozłem w biegu
- Piłka siatkowa
 - łączenie odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym w parach
 - zagrywka sposobem dolnym z 5 – 6 m. od siatki

6. Wiadomości

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test – ocena dodatkowa)

Wymagania edukacyjne w klasie VIII szkoły podstawowej.

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć wg. kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli

Tabela: Kryteriów oceny miesięcznej za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego

Lp.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14	Dobry plus
4	13	Dobry
5	12	Dostateczny plus
6	11	Dostateczny
7	10 i mniej	Dopuszczający

3. Sprawność fizyczną (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizyczne
 - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
 - Skok w dal z miejsca
 - Bieg ze startu wysokiego na 50 metrów
 - Bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 metrów z przenoszeniem klocków lub woreczków
 - Pomiar siły względnej:
 - ✓ Zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
 - ✓ Podciąganie na drążku - chłopcy
 - Biegi przedłużone
 - ✓ Na dystansie 800m – dziewczęta
 - ✓ Na dystansie 1000 m – chłopcy
4. Obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):
 - Bieg wahadłowy 10x5m – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonany wg. Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit
 - Podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała
 - Skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły

Za wykonanie wszystkich prób w testach sprawnościowych można wystawić ocenę bardzo dobry. Nie oceniamy wyników poszczególnych prób.
5. Umiejętności ruchowe:
 - Gimnastyka
 - prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastyki
 - Piłka nożna
 - żonglerka prawą lub lewą nogą
 - prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę
 - Koszykówka

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
- rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu slalomem
- Piłka ręczna
 - rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współwiczającego
 - łączenie podań jednorącz półgórnych i jednorącz półgórnych kozłem w biegu
- Piłka siatkowa
 - wystawienie piłki sposobem oburącz górnym
 - zagrywka sposobem tenisowym z 5 – 6 m. od siatki

6. Wiadomości

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test – ocena dodatkowa)