

WYCHOWANIE FIZYCZNE**Wymagania edukacyjne i zasady oceniania**

Klasa IV szkoły podstawowej | rok szkolny 2026/2027

Szkoła: Szkoła Podstawowa im. Świętej Jadwigi - Królowej**Nauczyciel:** mgr Aneta Doros**Program bazowy:** Krzysztof Warchoła, FOSZE, wydanie II rozszerzone, 2026

Dokument określa wymagania edukacyjne, kryteria ocen bieżących i klasyfikacyjnych oraz zasady udziału w ocenianych zadaniach. Należy go stosować łącznie ze statutem szkoły i indywidualnymi dostosowaniami ucznia.

Zasady ogólne

Ocena z wychowania fizycznego nie jest oceną talentu sportowego. Zgodnie z systematyką programu Krzysztofa Warchoła ocenianie obejmuje wiadomości, umiejętności ruchowe i kompetencje społeczne. Przy ustalaniu oceny należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek ucznia, systematyczność i aktywny udział w zajęciach, indywidualny postęp oraz aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej. Przy ustalaniu rocznej oceny uwzględnia się także zaangażowanie w doświadczenia edukacyjne przewidziane w podstawie programowej.

Wyniki obowiązkowych testów sprawnościowych (bieg wahadłowy 10 x 5 m, 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy, podpór na przedramionach - deska, skok w dal z miejsca) służą diagnozie i planowaniu rozwoju sprawności. Nie mogą stanowić kryterium oceny z WF.

Obszary podlegające ocenie

Obszar	Co jest oceniane
Wysiłek i zaangażowanie	Gotowość do podejmowania zadań, aktywna praca na miarę swoich możliwości, wytrwałość i reagowanie na informację zwrotną.
Systematyczność udziału	Regularne uczestnictwo w ćwiczeniach, przygotowanie do zajęć, aktywne włączanie się w lekcję i wykonywanie zadań dostosowanych do możliwości.
Umiejętności ruchowe i indywidualny postęp	Opanowanie wymaganych elementów ruchowych oraz poprawa własnego wykonania, bez porównywania naturalnych predyspozycji uczniów.

Obszar	Co jest oceniane
Wiedza i bezpieczeństwo	Znajomość zasad, właściwy dobór stroju i miejsca, bezpieczne korzystanie ze sprzętu, samoasekuracja i reagowanie na sytuacje ryzykowne.
Kompetencje społeczne i fair play	Współpraca, szacunek, kultura rywalizacji, przyjmowanie ról, pomoc innym, odpowiedzialność i przeciwdziałanie wykluczeniu.
Samoocena, monitorowanie i doświadczenia edukacyjne	Prowadzenie dzienniczka aktywności, wyznaczanie celów, prowadzenie rozgrzewki, udział w projektach i wydarzeniach oraz refleksja nad własną aktywnością.

Kryteria ocen klasyfikacyjnych

6 - celujący

Uczeń systematycznie i z bardzo dużym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach; w rozszerzonym lub bardzo wysokim stopniu opanował wiadomości, umiejętności i kompetencje społeczne przewidziane dla klasy IV; wykazuje wyraźny indywidualny postęp, samodzielnie stosuje zasady bezpieczeństwa i fair play, organizuje fragment aktywności, rzetelnie realizuje doświadczenia edukacyjne i świadomie planuje własny ruch. Ocena celująca nie wymaga bycia najlepszym sportowcem ani trenowania w klubie.

5 - bardzo dobry

Uczeń systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach; w bardzo dobrym stopniu opanował wymagane wiadomości, umiejętności i kompetencje społeczne; podejmuje wysiłek na miarę możliwości, przestrzega zasad bezpieczeństwa, wykazuje postęp, dobrze współpracuje i angażuje się w doświadczenia edukacyjne.

4 - dobry

Uczeń na ogół systematycznie uczestniczy w zajęciach i podejmuje wysiłek; opanował większość podstawowych wiadomości i umiejętności, stosuje zasady bezpieczeństwa i fair play, współpracuje z grupą, a trudniejsze zadania wykonuje po wskazówkach nauczyciela.

3 - dostateczny

Uczeń uczestniczy w zajęciach, lecz jego aktywność i systematyczność są nierówne; opanował podstawową część wiadomości i umiejętności, wykonuje proste zadania ruchowe, często wymaga zachęty lub pomocy, zna najważniejsze zasady bezpieczeństwa, ale nie zawsze stosuje je samodzielnie. Doświadczenia edukacyjne realizuje w podstawowym zakresie.

2 - dopuszczający

Uczeń podejmuje ograniczony wysiłek i często wymaga motywowania; opanował minimalny zakres podstawowych wiadomości i umiejętności pozwalający bezpiecznie uczestniczyć w dostosowanych zadaniach. Jego systematyczność, współpraca i zaangażowanie wymagają poprawy.

1 - niedostateczny

Uczeń mimo braku przeciwwskazań zdrowotnych, dostosowania zadań i wielokrotnego wsparcia uporczywie nie podejmuje wymaganej aktywności, nie wywiązuje się z podstawowych obowiązków i nie realizuje dostępnych mu zadań. Ocena niedostateczna nie może wynikać z niskiej sprawności, słabego wyniku testu, niepełnosprawności, choroby ani samego faktu usprawiedliwionej niedyspozycji.

Aktywność sportowa i ruchowa ucznia poza szkołą

Aktywność poza szkołą może być oceniana wyłącznie jako dodatkowy, pozytywny przejaw samodzielności i budowania nawyku ruchu. Nie może być warunkiem uzyskania oceny celującej ani przyczyną obniżenia oceny uczniowi, który nie korzysta z płatnych zajęć lub klubu sportowego.

- Za aktywność pozaszkolną uznaje się także bezpłatne i samodzielne formy ruchu: spacer, marsze, jazdę na rowerze lub rolkach, bieganie, ćwiczenia w domu, taniec, aktywną zabawę, pływanie, turystykę, zajęcia klubowe i udział w wydarzeniach sportowo-rekreacyjnych.
- Uczeń może raz w półroczu otrzymać dodatkową pozytywną ocenę częściową za rzetelnie udokumentowaną systematyczną aktywność i krótką refleksję nad jej wpływem na samopoczucie albo za aktywny udział w wydarzeniu sportowo-rekreacyjnym.
- Przykładowa skala: 6 - aktywność systematyczna i samodzielnie planowana, połączona z analizą własnego celu; 5 - regularna aktywność lub udział w wydarzeniu połączony z krótkim podsumowaniem; 4 - prawidłowo wykonany tygodniowy dzienniczek aktywności i wnioski.

- Dokumentowaniem może być dzienniczek aktywności, prosta karta tygodnia, potwierdzenie udziału w wydarzeniu lub - dobrowolnie - informacja z klubu. Nie wymaga się zdjęć, tras GPS ani danych o zdrowiu. Wpływ aktywności pozaszkolnej na ocenę klasyfikacyjną musi być zgodny ze statutem szkoły.

Dostosowanie wymagań dla uczniów ze SPE

Wymagania edukacyjne oraz sposób organizacji zajęć dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia, zgodnie z zaleceniami zawartymi w opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej, orzeczeniu o potrzebie kształcenia specjalnego, indywidualnym programie edukacyjno-terapeutycznym (IPET), a także z ustaleniami zespołu nauczycieli i specjalistów. Poniższy katalog ma charakter ramowy - wobec danego ucznia stosuje się wyłącznie rozwiązania odpowiadające jego aktualnym potrzebom i dokumentacji.

Dostosowanie nie oznacza automatycznego zwolnienia z zajęć ani automatycznego podwyższenia lub obniżenia oceny. Uczeń jest oceniany w skali 1-6 w odniesieniu do wymagań dostosowanych do jego możliwości.

- Formułować krótkie, jasne i jednoznaczne polecenia, przekazywać jedno zadanie lub etap na raz, łączyć instrukcję z pokazem i upewniać się przez działanie, że uczeń rozumie sposób wykonania.
- Dzielić złożone umiejętności ruchowe na mniejsze kroki, zapewniać więcej czasu na reakcję i ćwiczenie, możliwość dodatkowych prób oraz wielokrotne utrwalanie w podobnych warunkach.
- Zachowywać możliwie przewidywalny schemat lekcji i wcześniej zapowiadać zmianę miejsca, zasad, składu zespołu lub kolejności zadań.
- Przed ćwiczeniem jasno określać cel, czas, zasady bezpieczeństwa i kryterium wykonania; reguły egzekwować spokojnie, konsekwentnie i bez publicznego zawstydzania ucznia.
- Dostosowywać stopień złożoności zadania, liczbę jednocześnie obowiązujących reguł, tempo, liczbę powtórzeń, odległość, wielkość pola gry oraz rodzaj przyboru, zachowując zasadniczy cel ćwiczenia.
- W miarę potrzeb organizować pracę indywidualną, w parze lub małej, stabilnej grupie; celowo dobierać partnerów i stopniowo zwiększać zakres samodzielności oraz współpracy.
- Uwzględniać nadwrażliwość na hałas, gwizdek, dotyk, tłok, światło lub inne bodźce. Jeżeli jest to bezpieczne i zgodne z dokumentacją ucznia, stosować spokojniejszy sygnał, inne miejsce oczekiwania, krótką przerwę regulacyjną albo zadanie równoważne.

- Nie wymuszać kontaktu fizycznego. W ćwiczeniach kontaktowych lub zespołowych dopuszczać wcześniejszą obserwację, pracę z wybranym partnerem, jasno określoną rolę albo bezpieczne zadanie realizujące ten sam cel edukacyjny.
- Ograniczać długie oczekiwanie bez zadania. W razie potrzeby powierzać uczniowi konkretną rolę, np. przygotowanie stanowiska, pomiar czasu, liczenie powtórzeń, prowadzenie wyniku, obserwację wskazanego elementu lub sędziowanie prostego fragmentu gry.
- Wyjaśniać niepisane zasady gry i współpracy oraz właściwe sposoby reagowania na błąd, przegraną, odmowę partnera lub sytuację konfliktową.
- Wzmacniać wysiłek, podjęcie zadania, samokontrolę, odpowiedzialne pełnienie roli, bezpieczne rozwiązanie konfliktu i powrót do aktywności po trudnej sytuacji.
- W sytuacji narastania napięcia umożliwić zastosowanie wcześniej ustalonego sygnału pomocy, krótką przerwę regulacyjną lub zadanie indywidualne, a po uspokojeniu zapewnić możliwość powrotu do aktywności.
- Unikać ironii, wieloznacznych komunikatów, infantylizowania i publicznego porównywania ucznia z klasą. Ocenę zachowania oddzielać od oceny osiągnięć z WF.
- Wiadomości o zdrowiu, bezpieczeństwie i zasadach gier sprawdzać w dostępnej formie: praktycznie, ustnie, przez wskazanie, krótką kartę zadania, demonstrację lub zastosowanie wiedzy w konkretnej sytuacji.
- Umożliwiać prezentację umiejętności indywidualnie, w parze, małej grupie albo po dodatkowym przygotowaniu, jeżeli publiczny pokaz, trudności komunikacyjne lub przeciążenie bodźcami utrudniają rzetelne zaprezentowanie osiągnięć.
- Doświadczenia edukacyjne dostosowywać formą i zakresem samodzielności, np. przygotowany fragment rozgrzewki, karta obrazkowa, prosty dzienniczek aktywności lub jasno określona rola organizacyjna.
- Oceniać indywidualny postęp, wysiłek, systematyczność, praktyczne wykonanie dostosowanego zadania, bezpieczeństwo i współpracę. Nie oceniać objawów niepełnosprawności lub zaburzenia ani trudności wynikających bezpośrednio ze szczególnych potrzeb ucznia.
- Pojedynczy incydent lub przejściowa trudność w regulacji emocji nie przesądza o ocenie. Powtarzającą się, świadomą odmowę wykonania dostępnego i dostosowanego zadania można uwzględnić w obszarze zaangażowania dopiero po udokumentowaniu wsparcia i umożliwieniu ponownego podjęcia zadania.

- Zasady bezpieczeństwa obowiązują wszystkich. Jeżeli standardowe zadanie nie jest dostępne lub bezpieczne, nauczyciel dostosowuje przybór, przestrzeń, tempo, sposób wykonania albo rolę ucznia.

Nieprzygotowanie, niedyspozycja i zwolnienia

Strój i nieprzygotowanie

- Uczeń ma obowiązek posiadać strój i obuwie sportowe odpowiednie do miejsca zajęć oraz warunków pogodowych.
- Brak stroju odnotowuje się jako nieprzygotowanie i uwzględnia w ocenie systematyczności udziału oraz wywiązywania się z obowiązków właściwych dla WF; nie stawia się automatycznie oceny niedostatecznej wyłącznie za brak stroju.
- Uczeń bez stroju nie otrzymuje wolnej lekcji. Jeśli jest to bezpieczne, realizuje zadania niewymagające pełnej aktywności ruchowej: sędziowanie, organizację stanowiska, obserwację techniki, pomiar czasu, liczenie powtórzeń, pracę z zasadami gry lub krótką kartę refleksji.
- Powtarzające się nieprzygotowania są podstawą do rozmowy z uczniem i kontaktu z rodzicem, ponieważ ograniczają możliwość aktywnego udziału i wykazania się bieżącymi umiejętnościami.

Jednorazowa niedyspozycja zgłoszona przez rodzica

- Informacja rodzica o przejściowej niedyspozycji jest ważną informacją o stanie ucznia, ale nie jest formalnym zwolnieniem z realizacji WF w rozumieniu przepisów o ocenianiu.
- Nauczyciel ocenia sytuację pod względem bezpieczeństwa i może ograniczyć intensywność, wyłączyć określone ćwiczenia albo powierzyć zadania dostosowane do samopoczucia. Uczeń nadal uczestniczy w procesie dydaktycznym w możliwym i bezpiecznym zakresie.
- W przypadku objawów choroby lub stanu, w którym udział nie jest bezpieczny, pierwszeństwo mają procedury bezpieczeństwa i opieki obowiązujące w szkole.
- Sama usprawiedliwiona niedyspozycja nie skutkuje oceną niedostateczną. Jeżeli odbywa się oceniane zadanie praktyczne, uczeń otrzymuje możliwość wykonania go w innym terminie, o ile jest to potrzebne do ustalenia poziomu opanowania wymagania.
- Powtarzające się próśby rodzica o niewykonywanie ćwiczeń powinny skutkować kontaktem w celu ustalenia przyczyn. Jeżeli ograniczenia są dłuższe lub powtarzalne ze

względów zdrowotnych, rodzic powinien uzyskać opinię lekarza wskazującą ich zakres i czas.

Zwolnienie na podstawie opinii lekarza

- Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na podstawie opinii lekarza o ograniczonych możliwościach ich wykonywania - na czas określony w opinii.
- Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza o braku możliwości uczestniczenia w zajęciach - na czas określony w opinii.
- Jeżeli uczeń jest zwolniony tylko z określonych ćwiczeń, nauczyciel dostosowuje zadania tak, aby uczeń realizował pozostałe możliwe wymagania i podlegał ocenianiu w tym zakresie.
- Jeżeli okres pełnego zwolnienia uniemożliwia ustalenie oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji stosuje się zapis zwolniony albo zwolniona, zgodnie z przepisami.

Zadania dla ucznia czasowo niećwiczącego

- pomoc w organizacji bezpiecznego stanowiska i odkładaniu lekkich przyborów;
- sędziowanie prostych fragmentów gry według poznanych zasad;
- pomiar czasu, liczby powtórzeń lub tętna partnera, jeśli zadanie jest bezpieczne;
- obserwacja jednego elementu technicznego i udzielenie krótkiej informacji zwrotnej według kryteriów nauczyciela;
- prowadzenie tabeli wyników bez wartościowania sprawności uczniów;
- przygotowanie zasad gry, zasad bezpieczeństwa albo propozycji rozgrzewki do późniejszej realizacji;
- udział w planowaniu doświadczeń edukacyjnych, turnieju, akcji ruchowej lub wydarzenia szkolnego;
- korzystanie z telefonu wyłącznie wtedy, gdy nauczyciel zleci konkretne zadanie edukacyjne z jego użyciem; brak ćwiczeń nie oznacza zgody na używanie telefonu do celów prywatnych.

Zasady klasyfikacji

- Oceny bieżące wynikają z jasno określonego zadania lub obserwowanego obszaru; nauczyciel przekazuje uczniowi informację, co zrobił dobrze i nad czym powinien pracować.
- Nie stosuje się ocen za sam bezwzględny wynik sportowy ani za miejsce w rankingu klasowym. Można oceniać poprawność wykonania, rozumienie zadania, wysiłek i postęp.
- Dostosowania wynikające z opinii, orzeczenia, stanu zdrowia lub rozpoznanych możliwości psychofizycznych ucznia są integralną częścią wymagań edukacyjnych.
- Nieobecność lub usprawiedliwiona niedyspozycja nie jest sama w sobie oceniana stopniem. Ocenie podlega realizacja dostępnych wymagań i systematyczność udziału w zajęciach w rozumieniu przepisów.
- Ocena śródroczna i roczna nie jest mechaniczną średnią arytmetyczną. Nauczyciel bierze pod uwagę całokształt pracy ucznia, szczególnie wysiłek, systematyczność, aktywność i zaangażowanie w doświadczenia edukacyjne.

Podstawa prawna i źródła

- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej - Dz.U. 2026 poz. 378: <https://eli.gov.pl/eli/DU/2026/378/ogl>
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 20 sierpnia 2026 r. zmieniające przepisy o ocenianiu - Dz.U. 2026 poz. 1122: <https://eli.gov.pl/eli/DU/2026/1122/ogl>
- Rozporządzenie w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów - Dz.U. 2019 poz. 373; tekst jedn. Dz.U. 2023 poz. 2572, z późn. zm.: <https://eli.gov.pl/eli/DU/2023/2572/ogl>
- Rozporządzenie w sprawie warunków organizowania kształcenia specjalnego - tekst jedn. Dz.U. 2020 poz. 1309: <https://eli.gov.pl/eli/DU/2020/1309/ogl>
- Rozporządzenie w sprawie organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej - tekst jedn. Dz.U. 2023 poz. 1798: <https://eli.gov.pl/eli/DU/2023/1798/ogl>

Stan prawny i aktualizacja dokumentu: 3 września 2026 r.