

## **Główne obszary kompetencji ucznia kończącego klasę VI**

---

### **◆ 1. Kompetencje motoryczne i sprawnościowe**

Uczeń:

- rozwija i doskonali cechy motoryczne: siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja,
  - potrafi wykonywać ćwiczenia złożone i łączyć je w ciągi ruchowe,
  - potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia kształtujące do swoich potrzeb i możliwości,
  - zna wpływ ćwiczeń na organizm (np. zmęczenie, regeneracja, tętno).
- 

### **◆ 2. Gry zespołowe i umiejętności sportowe**

Uczeń:

- zna i stosuje taktykę oraz technikę gier zespołowych (np. podania, rzuty, zagrywki, obrona, atak),
  - rozumie rolę pozycji w grze (np. obrońca, rozgrywający, napastnik),
  - zna zasady sędziowania i potrafi pełnić rolę sędziego pomocniczego,
  - potrafi współpracować w zespole, grać zgodnie z zasadami fair play.
- 

### **◆ 3. Lekkoatletyka**

Uczeń:

- zna i wykonuje konkurencje biegowe (krótkie i długie dystanse),

- potrafi wykonać skok w dal, rzut piłeczką palantową lub innym przyborem,
  - potrafi zmierzyć i ocenić swoje wyniki i porównać je z poprzednimi.
- 

#### ◆ 4. Gimnastyka

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z większą precyzją i płynnością (np. przewroty, podpory, stanie na rękach przy asekuracji),
  - zna podstawowe elementy gimnastyki korekcyjnej i rozciągającej,
  - rozumie rolę gimnastyki w zapobieganiu wadom postawy.
- 

#### ◆ 5. Pływanie

Uczeń:

- pływa co najmniej **dwoma stylami** (np. grzbietowym i dowolnym),
  - potrafi **przeplłynąć minimum 25–50 metrów** bez zatrzymania,
  - wykonuje podstawowe skoki do wody i nawroty,
  - zna zasady bezpieczeństwa i higieny na pływalni,
  - potrafi pomóc osobie słabszej w wodzie w sytuacji niegroźnej,
  - zna podstawowe zachowania asekuracyjne.
-

## ◆ 6. Turystyka i rekreacja

Uczeń:

- zna zasady bezpiecznego poruszania się w terenie,
  - potrafi zaplanować prostą formę aktywnego wypoczynku,
  - zna zasady zachowania w lesie, w górach, nad wodą.
- 

## ◆ 7. Bezpieczeństwo i zdrowie

Uczeń:

- zna zasady postępowania w razie urazu (np. skręcenie, skaleczenie),
  - potrafi zastosować podstawowe techniki pierwszej pomocy (wezwanie pomocy, opatrunek, pozycja boczna),
  - zna wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne i fizyczne,
  - dba o higienę przed i po wysiłku fizycznym.
- 

## ◆ 8. Kompetencje społeczne i emocjonalne

Uczeń:

- współpracuje w grupie, szanuje partnerów i przeciwników,
  - przyjmuje rolę lidera lub członka zespołu,
  - reaguje konstruktywnie na zwycięstwo i porażkę,
  - rozwija postawy odpowiedzialności i samodyscypliny.
-

## ◆ 9. Samoocena i rozwój osobisty

Uczeń:

- potrafi ocenić własne postępy i zaplanować działania na przyszłość,
- rozpoznaje swoje mocne i słabe strony w aktywności fizycznej,
- podejmuje próby poprawy wyników i regularności w ćwiczeniach,
- rozumie znaczenie systematyczności w pracy nad formą fizyczną

Kryteria oceniania wychowania fizycznego w klasach IV-VIII, bazująca na nowej podstawie programowej:

<b>Kryterium</b>	<b>Ocena niedostateczna (1)</b>	<b>Ocena dopuszczająca (2)</b>	<b>Ocena dostateczna (3)</b>	<b>Ocena dobra (4)</b>	<b>Ocena bardzo dobra (5)</b>	<b>Ocena celująca (6)</b>
<b>Aktywność fizyczna i udział w zajęciach</b>	Brak aktywności, nieuczestniczenie w zajęciach	Bardzo niski udział w zajęciach, i mało zaangażowany	Udział w zajęciach, ale mało zaangażowany	Regularny udział w zajęciach, zaangażowanie, wykazuje się dobrą frekwencją	Aktywny udział, angażowanie się w różnorodne formy WF Frekwencja na poziomie 79% -70%	Wysoka aktywność, inicjatywa w zajęciach i poza nimi, frekwencja na zajęciach na poziomie 80% - 100%
<b>Postawa i zaangażowanie</b>	Brak szacunku do zasad, niechęć do współpracy	Częste braki, słaba postawa społeczna, niedbałość	Stosunkowo dobra postawa, ale z brakiem pełnego zaangażowania	Dobra postawa, aktywne zaangażowanie i przestrzeganie zasad	Wysoka motywacja, dobra współpraca i szacunek do innych, przestrzeganie zasad fair play	Wzorowa postawa, pomoc innym, inicjatywa w grupie, przestrzeganie zasad fair play
<b>Umiejętności fizyczne i technika</b>	Brak umiejętności w zakresie ćwiczeń, niepoprawna technika	Minimalne próby, błędne wykonania, brak chęci	Umiejętności w podstawowych ćwiczeniach, technika do poprawy	Dobre opanowanie podstawowych umiejętności i techniki	Bardzo dobra technika w różnych formach aktywności	Doskonała technika, wysoki poziom w różnych dyscyplinach
<b>Wiedza o zdrowiu i sporcie</b>	Brak wiedzy na temat zdrowego stylu życia i sportu	Zaledwie podstawowa wiedza o zdrowiu i sporcie	Z pomocą nauczyciela zna niektóre zasady, podstawowa wiedza	Dobra wiedza o zdrowiu, higienie fizycznej, sporcie	Bardzo dobra wiedza, umiejętność stosowania zasad zdrowego stylu życia	Doskonała znajomość zasad zdrowia, higieny, sportu, prewencja urazów
<b>Postępy w rozwoju fizycznym</b>	Brak postępów, brak zaangażowania w poprawę kondycji	Minimalne postępy w zakresie sprawności fizycznej	Niewielkie postępy w zakresie sprawności fizycznej	Wyraźne postępy w kondycji, zwiększona wydolność	Duże postępy, poprawa techniki i wydolności fizycznej	Widoczna doskonała kondycja i szybki rozwój fizyczny
<b>Umiejętność pracy w zespole</b>	Brak współpracy, nieprzestrzeganie zasad fair play	Współpraca, ale często problematyczna lub niepełna	Współpraca, ale często problematyczna lub niepełna	Dobra współpraca w grupie, przestrzeganie zasad gry oraz fair play	Bardzo dobra współpraca, szacunek do kolegów i koleżanek, wysoka kultura gry	Wzorowa współpraca, pomoc innym, wysoka kultura gry
<b>Osiągnięcia w rywalizacji</b>	Brak osiągnięć, brak zaangażowania w rywalizację	Brak osiągnięć, brak zaangażowania w rywalizację	Skromne osiągnięcia, bez większego zaangażowania	Osiągnięcia na poziomie klasy lub szkoły	Wysokie osiągnięcia w rywalizacji sportowej	Doskonałe wyniki w zawodach, osiągnięcia na poziomie szkolnym i pozaszkolnym

## Uwagi do tabeli:

- **Aktywność fizyczna:** Ocena bierze pod uwagę regularność uczestnictwa w zajęciach oraz intensywność zaangażowania w ćwiczenia.
- **Postawa i zaangażowanie:** Oceniane są zarówno motywacja, jak i stosunek do kolegów, zasad i nauczyciela.
- **Umiejętności fizyczne:** Odnosi się do ogólnej sprawności i techniki wykonywania ćwiczeń oraz postępów w zakresie różnych dyscyplin.
- **Wiedza o zdrowiu i sporcie:** Dotyczy znajomości zasad dotyczących zdrowia, higieny i sportu w kontekście teorii oraz praktyki.
- **Postępy w rozwoju fizycznym:** Ocena postępów ucznia w poprawie kondycji i sprawności fizycznej na przestrzeni czasu.
- **Umiejętność pracy w zespole:** Współpraca, komunikacja i przestrzeganie zasad gry w sportach drużynowych.
- **Osiągnięcia w rywalizacji:** Mierzone są wyniki w zawodach, jak również zaangażowanie i postawa w rywalizacji.

Ocenianie uczniów na lekcjach wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej z 2025 roku będzie bardziej zróżnicowane i uwzględniające zarówno aspekty fizyczne, jak i emocjonalne oraz społeczne. W nowej podstawie programowej kładzie się nacisk na rozwój wszechstronny ucznia, dlatego **kryteria oceny będą obejmować różne elementy aktywności, postaw oraz postępów**. Podstawowe zasady oceniania na WF w nowej podstawie programowej obejmują kilka kluczowych obszarów.

### 1. Aktywność fizyczna i zaangażowanie

- Uczniowie będą oceniani na podstawie **aktywności fizycznej** w czasie lekcji. Oznacza to, że uczniowie, którzy regularnie biorą udział w ćwiczeniach i zajęciach, będą oceniani pozytywnie.
- **Zaangażowanie** ucznia w zajęcia, jego aktywność, współpraca w grupie, entuzjazm do podejmowania wyzwań sportowych i różnorodnych aktywności będą miały wpływ na ocenę.

### 2. Postawa ucznia

- Ocenianie będzie obejmować również **postawę** ucznia na lekcjach. To oznacza, że uczniowie, którzy wykazują **pozytywne nastawienie**, są **otwarceni na współpracę**, przestrzegają **zasad fair play** i wspierają innych, będą oceniani wyżej.
- **Szacunek do nauczyciela i rówieśników**, współpraca w grupie, a także **odpowiedzialność** za swoje działania, będą miały znaczenie w ocenie końcowej.

### 3. Umiejętności fizyczne i technika

- W nowej podstawie programowej duży nacisk kładzie się na **rozwój umiejętności fizycznych**. Oceniane będą zdolności w różnych dziedzinach sportu, takich jak:
  - Bieganie, skakanie, rzucanie, chód
  - Ćwiczenia z zakresu koordynacji, równowagi, gimnastyki
  - Umiejętności w drużynowych grach sportowych (np. piłka nożna, piłka ręczna, koszykówka, siatkówka, unihokej)
- **Technika wykonywania ćwiczeń** jest również jednym z ważniejszych elementów oceny. Będzie brana pod uwagę poprawność ruchów oraz postępy ucznia.

#### 4. Wiedza o zdrowiu, sporcie i aktywności fizycznej

- Uczniowie będą również oceniani na podstawie swojej **wiedzy** o zdrowym stylu życia, zasadach higieny fizycznej, roli aktywności fizycznej w życiu codziennym, oraz znaczeniu sportu.
- **Znajomość zasad bezpieczeństwa**, zapobiegania urazom i stosowania odpowiedniej odzieży oraz obuwia sportowego również będzie miała wpływ na ocenę.

#### 5. Postępy w rozwoju fizycznym

- Oceny będą uwzględniały również **postępy** w rozwoju fizycznym ucznia, tj. jak zmieniają się jego zdolności motoryczne, siła, wytrzymałość, szybkość itp.
- To oznacza, że uczniowie, którzy poprawiają swoje wyniki, nawet jeśli na początku nie osiągają najlepszych wyników, mogą być oceniani wyżej za swoje **zaangażowanie i postęp** w rozwoju.

#### 6. Współpraca i umiejętności społeczne

- Uczniowie będą również oceniani pod kątem **umiejętności pracy w zespole**. Dotyczy to zarówno współpracy w grach drużynowych, jak i wzajemnego wsparcia w ćwiczeniach.
- **Szacunek dla innych**, współpraca, pomaganie w trudnych momentach i gotowość do wspólnej pracy nad celami będą brane pod uwagę przy ocenie.

#### 7. Osiągnięcia sportowe

- Uczniowie, którzy biorą udział w **zawodach sportowych** (szkolnych, międzyszkolnych) mogą być również oceniani na podstawie swoich wyników. Wyniki w zawodach będą miały wpływ na ocenę, ale nie będą decydujące, jeśli chodzi o ocenę końcową,.

Będzie dokonywany pomiar czasowy poszczególnych testów w celach diagnozujących i poglądowych potrzebnych do wyłonienia reprezentacji na zawody sportowe.

Ocenie będzie podlegać technika wykonywanych zadań oraz zaangażowanie ucznia jakie wkłada w jego wykonanie.

Pięć „+” za aktywność ocena bardzo dobra

Pięć „-” brak aktywności ocena niedostateczna

Dopuszcza się Trzy „-”, braki stroju w semestrze, kolejne skutkują ocenami niedostatecznymi.

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego :

	IV	V	VI	VII	VIII
Lekka Atletyka	60m,bieg wahadłowy 5m x10  800/600m , 20m przez 12 min  Rzut piłeczką palantową  Skok w dal , lub z miejsca	60m,bieg wahadłowy 5m x10  800/600m , 20m przez 12 min  Rzut piłeczką palantową  Skok w dal , lub z miejsca	60m,bieg wahadłowy 5m x10  1000/800m , 20m przez 12 min  Rzut piłeczką palantową  Skok w dal , lub z miejsca	100, bieg wahadłowy 5m x10  1000/800m , 20m przez 12 min  Pchnięcie kulą  Skok w dal, lub z miejsca	100, bieg wahadłowy 5m x10  1000/800m , 20m przez 12 min  Pchnięcie kulą  Skok w dal, lub z miejsca
Gimnastyka	Przewrót w przód	Przewrót w przód z postawy wysokiej  Przewrót w tył do rozkroku	Łączony przewrót w przód i tył  Stanie na rękach przy użyciu drabinek	Wymyk i odmyk na drążku  Stanie na rękach przy drabinkach	Wymyk i odmyk na drążku  Stanie na rękach przy drabinkach
Gry Zespołowe	Piłka ręczna : Rzut piłki jednorącz i chwyt  Piłka koszykowa: kozłowanie slalomem, rzut z miejsca z określonej odległości  Piłka siatkowa : Zagrywka sposobem dolnym	Piłka ręczna : Rzut piłki jednorącz i chwyt  Piłka koszykowa: kozłowanie slalomem ze zmianą ręki z rzutem do kosza, rzut z miejsca z określonej odległości  Piłka siatkowa : Odbicia piłki sposobem górnym	Piłka ręczna : Rzut piłki jednorącz i chwyt  Piłka koszykowa: kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z biegu, rzut z miejsca z określonej odległości  Piłka siatkowa: zagrywka tenisowa górna	Piłka ręczna : Rzut piłki jednorącz zakończone rzutem na bramkę  Piłka koszykowa: kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z biegu, rzuty osobiste  Piłka siatkowa : Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym	Piłka ręczna : Rzut piłki jednorącz zakończone rzutem na bramkę  Piłka koszykowa: kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z biegu, rzuty osobiste  Piłka siatkowa : łączenie odbicia piłki sposobem górnym i dolnym
Pływanie	25m styl dowolny, 25m styl grzbietowy, wytrzymałość pływacka, nurkowanie	25m styl dowolny , 25m styl grzbietowy, wytrzymałość pływacka, nurkowanie	25m styl dowolny, 25m styl grzbietowy, wytrzymałość pływacka, nurkowanie		

