

Główne obszary kompetencji ucznia kończącego klasę VIII

◆ 1. Sprawność fizyczna i rozwój motoryczny

Uczeń:

- posiada rozwinięte cechy motoryczne: siła, wytrzymałość, szybkość, zwinność, gibkość i koordynacja,
 - potrafi dobierać ćwiczenia odpowiednie do celu (np. poprawy kondycji, rozciągania, redukcji stresu),
 - wykonuje złożone zestawy ćwiczeń z dobrą techniką i kontrolą,
 - przeprowadza samodzielnie rozgrzewkę i ćwiczenia ogólnorozwojowe.
-

◆ 2. Sporty zespołowe

Uczeń:

- zna techniki i taktyki gier zespołowych (np. piłka nożna, siatkówka, koszykówka, piłka ręczna, unihokej),
 - stosuje je w praktyce podczas meczów i ćwiczeń,
 - potrafi współpracować w zespole i pełnić różne role (np. kapitana, sędziego, zawodnika),
 - respektuje zasady fair play i zachowuje się etycznie w sytuacjach rywalizacji.
-

◆ 3. Lekkoatletyka i dyscypliny indywidualne

Uczeń:

- zna i wykonuje konkurencje lekkoatletyczne (bieg na czas, skok w dal, rzut),

- potrafi ocenić swój wynik na tle obowiązujących norm lub własnych celów,
 - zna zasady poprawnej techniki i umie korygować błędy.
-

◆ 4. Gimnastyka i sprawność funkcjonalna

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z zachowaniem prawidłowej postawy i bezpieczeństwa,
 - zna ćwiczenia korekcyjne i relaksacyjne i umie je zastosować,
 - potrafi ułożyć i przeprowadzić zestaw ćwiczeń dla siebie lub grupy (np. w ramach prezentacji).
-

◆ 5. Turystyka i rekreacja

Uczeń:

- zna i uczestniczy w formach rekreacji i turystyki (pieszej, rowerowej, wodnej),
 - potrafi zaplanować i przygotować się do wycieczki terenowej (dobór ubioru, trasy, sprzętu),
 - zna zasady orientacji w terenie i bezpieczeństwa w przyrodzie.
-

◆ 6. Bezpieczeństwo, zdrowie i pierwsza pomoc

Uczeń:

- zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy (np. ocena stanu poszkodowanego, RKO, pozycja boczna),
- potrafi zareagować w sytuacji urazu lub zagrożenia podczas zajęć fizycznych,

- rozumie wpływ aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne i psychiczne,
 - stosuje zasady higieny i profilaktyki urazów.
-

◆ 7. Styl życia i aktywność fizyczna

Uczeń:

- potrafi zaplanować własną aktywność fizyczną (np. tygodniowy plan ćwiczeń),
 - zna zalecenia WHO dotyczące aktywności dla młodzieży,
 - wybiera formy ruchu dostosowane do swoich zainteresowań, możliwości i potrzeb,
 - jest świadomy znaczenia regularności i umiaru w ćwiczeniach.
-

◆ 8. Kompetencje społeczne i emocjonalne

Uczeń:

- efektywnie współpracuje w zespole, rozwiązuje konflikty i wspiera innych,
 - potrafi przyjąć rolę lidera lub członka zespołu,
 - respektuje innych uczestników gry, niezależnie od ich sprawności,
 - potrafi konstruktywnie reagować na sukces i porażkę.
-

◆ 9. Samoocena i planowanie rozwoju fizycznego

Uczeń:

- ocenia swój poziom sprawności, zaangażowanie i postępy,
- zna narzędzia do monitorowania swojej aktywności (np. aplikacje fitness, dzienniczek ćwiczeń),
- wyciąga wnioski z samooceny i planuje działania rozwojowe,
- zna ścieżki dalszego rozwoju fizycznego (kluby, sekcje, obiekty sportowe).

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

Kryterium	Ocena niedostateczna (1)	Ocena dopuszczająca (2)	Ocena dostateczna (3)	Ocena dobra (4)	Ocena bardzo dobra (5)	Ocena celująca (6)
Aktywność fizyczna i udział w zajęciach	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%
Postawa i zaangażowanie	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
Umiejętności fizyczne i technika	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
Wiedza o zdrowiu i sporcie	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
Postępy w rozwoju fizycznym	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
Umiejętność pracy w zespole	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
Osiągnięcia w rywalizacji	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		