

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Szkoła podstawowa – etap I (klasy I–III)

1. Założenia ogólne

- Kontynuujemy dotychczasowe obszary oceniania (postawa i kompetencje społeczne, systematyczny udział i aktywność, sprawność i rozwój fizyczny, umiejętności ruchowe, wiadomości), upraszczając język i akcentując nowe wymagania podstawy programowej 2025.
- Ocenianie ma charakter wspierający: doceniamy wysiłek, postęp względem siebie, bezpieczeństwo, współpracę, samodzielność i zaangażowanie.
- Diagnoza sprawności fizycznej (testy) służy planowaniu pracy i NIE stanowi kryterium wystawiania oceny semestralnej/rocznej. Wyniki wykorzystujemy do informacji zwrotnej i planów indywidualnych.
- Zapewniamy równe szanse uczestnictwa (edukacja włączająca), promujemy aktywność w terenie oraz świadome korzystanie z technologii (np. krokomierze/aplikacje) do monitorowania aktywności.

2. Etap I – klasy I–III

Obszar / Umiejętność	1	2	3	4	5	6
Udział i bezpieczeństwo	Niechętnie uczestniczy; często brak stroju, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa.	Uczestniczy sporadycznie; potrzebuje stałych przypomnień dot. stroju i zasad.	Uczestniczy; czasem zapomina o stroju lub zasadach bezpieczeństwa.	Systematycznie uczestniczy; zwykle ma strój i stosuje podstawowe zasady.	Bardzo systematycznie; dba o strój i bezpieczeństwo swoje i innych.	Wzorowo przygotowany; sam przypomina innym o zasadach, wspiera nauczyciela w organizacji.
Umiejętności ruchowe i gry	Rzadko podejmuje próby; nie współpracuje w zabawach.	Podejmuje próby z pomocą; słabo współpracuje w parach/grupie.	Wykonuje proste ćwiczenia i zasady gier z pomocą nauczyciela.	Wykonuje ćwiczenia zgodnie ze wskazówkami; współpracuje w grupie.	Sprawnie wykonuje ćwiczenia; stosuje proste taktyki, gra fair play.	Bardzo sprawnie i bezpiecznie; wspiera słabszych, potrafi pełnić rolę kapitana/sędziego w zabawie.
Sprawność i rozwój (POSTĘP)	Nie podejmuje wysiłku; nie kończy zadań ruchowych.	Podejmuje wysiłek nieregularnie; brak	Ćwiczy regularnie; widoczny niewielki postęp.	Ćwiczy systematycznie; osiąga zaplanowany	Ćwiczy bardzo systematycznie; aktywnie dąży do poprawy i wyznacza cele.	Planowo pracuje nad sobą; utrzymuje dzienniczek/portfolio aktywności z pomocą dorosłego.

		widocznego postępu.		postęp (wobec siebie).		
Kompetencje społeczne i fair play	Przeszkadza, nie przestrzega zasad, nie współpracuje.	Czasem łamie zasady; ma trudności we współpracy.	Zwykle przestrzega zasad; współpracuje z pomocą nauczyciela.	Współpracuje, rozwiązuje drobne konflikty z pomocą; okazuje szacunek.	Bardzo dobrze współpracuje; pomaga innym; postępuje fair play.	Wzorowo buduje atmosferę; inicjuje pomoc kolegom i dba o włączanie wszystkich.
Wiedza i bezpieczeństwo	Nie rozpoznaje podstawowych zasad bezpieczeństwa.	Zna nieliczne zasady; wymaga częstych przypomnień.	Rozpoznaje zasady i sygnały nauczyciela; stosuje z pomocą.	Zna i stosuje podstawowe zasady (sprzęt, porządek, higiena).	Świadomie dba o bezpieczeństwo w sali i na świeżym powietrzu.	Potrafi przewidywać zagrożenia i reagować adekwatnie (np. zgłosić niebezpieczeństwo).
Monitorowanie aktywności i zdrowy styl życia	Nie interesuje się ruchem poza lekcją.	Zachęcony – podejmuje pojedyncze aktywności.	Opisuje jak dbać o ciało; podejmuje aktywność kilka razy w tygodniu.	Wybiera ulubione formy ruchu; potrafi powiedzieć, jak odpoczywać.	Regularnie jest aktywny poza szkołą; z pomocą notuje liczbę kroków/czas ruchu.	Systematycznie monitoruje aktywność (aplikacja/dzienniczek) i opowiada o swoich odczuciach.

Uwaga (etap I): coroczna diagnoza sprawności (luty–kwiecień) – bieg wahadłowy 10×5 m, 20-metrowy bieg wytrzymałościowy (Eurofit), podpór przodem – „deska”, skok w dal z miejsca – wyłącznie do informacji zwrotnej i planowania pracy.

Noty końcowe i uwagi organizacyjne

- W bieżącej ocenie stosujemy głównie oceny częściowe opisowe oraz stopnie – zgodnie ze szkolnym WZO. Na koniec semestru/roku dominują: zaangażowanie, systematyczność, bezpieczeństwo, współpraca, postęp oraz umiejętności praktyczne.
- Uczniowie z przeciwwskazaniami zdrowotnymi mają dostosowane wymagania (udział organizacyjny, sędziowanie, obserwacja, zadania projektowe, praca nad wiedzą i monitorowaniem aktywności).
- Zawody szkolne i pozaszkolne są dodatkowo punktowane w obszarze postawy (reprezentowanie szkoły), nie zamiast codziennej pracy na lekcjach.
- Planowanie w terenie: co najmniej część zajęć w plenerze (boisko/park), ze szczególnym naciskiem na bezpieczeństwo i troskę o środowisko (sprzęt, porządek, zasady korzystania z obszarów zielonych).

- Korelacje międzyprzedmiotowe: taniec – muzyka; bezpieczeństwo i pierwsza pomoc – EDB; anatomia i wysiłek – biologia; analiza danych – matematyka i informatyka.

Podstawa prawna i odniesienia

- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 21 lipca 2025 r. zmieniające podstawę programową dla szkoły podstawowej (Dz.U. 2025 poz. 1052) – m.in. obowiązkowa diagnoza sprawności (luty–kwiecień), akcent na kompetencje, bezpieczeństwo, współpracę oraz monitorowanie aktywności; pomiary sprawności nie mogą być kryterium oceny.
- Informacja MEN (22.07.2025) o nowych podstawach programowych WF – akcent na edukację włączającą, edukację w terenie oraz technologie wspierające monitorowanie aktywności.
- „Program nauczania wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych”, Krzysztof Warchoń, Rzeszów 2025