

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Szkoła podstawowa – etap II (klasy IV–VIII)

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.

Etap II – klasy IV–VIII

Postawa i kompetencje społeczne

Zagadnienie / Kryteria	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Postawa, kultura osobista, fair play	Często nieprzygotowany; łamie zasady; nie współpracuje.	Nieregularnie przygotowany; bywa konfliktowy; współpracuje z trudnością.	Zwykle przygotowany; przestrzega zasad; współpracuje z pomocą.	Zawsze przygotowany; buduje pozytywną atmosferę; rozwiązuje konflikty w dialogu; postępuje fair play.	Wzorowo reprezentuje klasę/szkołę; inicjuje działania, promuje fair play i włączanie wszystkich.
Rola w zespole i przywództwo	Nie podejmuje ról/odpowiedzialności.	Podejmuje proste role z pomocą (np. sędziego-czasomierza).	Pełni role po wyznaczeniu; radzi sobie poprawnie.	Samodzielnie pełni role (kapitan, sędzia), wspiera zespół.	Organizuje wydarzenia klasowe/szkolne, szkoli młodszych, wspiera projekty sportowe.

Systematyczny udział i bezpieczeństwo

Zagadnienie / Kryteria	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Udział i przygotowanie do zajęć	Ćwiczy w ≤79% zajęć; często brak stroju.	Ćwiczy w 80–84% zajęć; zdarza się brak stroju.	Ćwiczy w 85– 89% zajęć; sporadyczne braki.	Ćwiczy w 90–94% zajęć; zawsze przygotowany.	Ćwiczy w 95– 100% zajęć; zawsze przygotowany i wspiera organizację.
Bezpieczeństwo (sala, teren, sprzęt)	Często ignoruje zasady bezpieczeństwa.	Zna zasady, lecz stosuje je nieregularnie.	Stosuje większość zasad; potrzebuje przypomnień.	Świadomie stosuje zasady; dostosowuje aktywność do warunków (sala/boisko/teren).	Przewiduje zagrożenia; reaguje i pomaga innym bezpiecznie działać.

Umiejętności ruchowe i aktywność fizyczna

Zagadnienie / Kryteria	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Technika i taktyka (gry zespołowe, LA, taniec, formy rekreacyjne)	Wykonuje zadania z rażącymi błędami; nie stosuje przepisów.	Wykonuje zadania z dużymi błędami; przerywa grę zasadami.	Wykonuje zadania z niewielkimi błędami; stosuje podstawowe przepisy.	Wykonuje zadania poprawnie technicznie i taktycznie; gra zgodnie z przepisami.	Wykonanie może być wzorem dla innych; świadomie dobiera taktykę; wspiera słabszych.
Aktywność poza lekcjami i teren	Nie podejmuje aktywności poza WF.	Sporadycznie aktywny poza WF.	Regularnie aktywny; korzysta z prostych form (spacer, rower).	Aktywny systematycznie, także na świeżym powietrzu; podejmuje wyzwania klasowe/szkolne.	Lider aktywności (koła, zawody, projekty terenowe), zachęca innych do ruchu.

Sprawność i rozwój fizyczny (oceniamy postęp, nie surowy wynik)

Zagadnienie / Kryteria	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Diagnoza i samodoskonalenie	Nie realizuje zadań; nie wykazuje postępu.	Realizuje zadania nieregularnie; postęp niewielki.	Realizuje zadania; widoczny postęp względem siebie.	Planowo pracuje nad sobą; osiąga wyznaczone cele; stosuje elementy regeneracji.	Systematycznie planuje, monitoruje i modyfikuje trening (np. dzienniczek/aplikacja); wspiera rówieśników.
Testy sprawności – wykorzystanie	Nie uczestniczy w diagnozie, nie analizuje wyników.	Uczestniczy; ma trudność z interpretacją wyników.	Uczestniczy; interpretuje podstawowe wyniki i wyciąga wnioski z pomocą.	Uczestniczy; samodzielnie wyciąga wnioski i planuje działania rozwojowe.	Wzorowo dokumentuje i planuje rozwój na podstawie diagnozy; pomaga innym.

Wiadomości i umiejętności poznawcze

Zagadnienie / Kryteria	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Wiedza o przepisach i zasadach gier	Wiedza fragmentaryczna; myli zasady.	Zna niektóre zasady; popełnia błędy w zastosowaniu.	Zna i stosuje podstawowe zasady.	Zna i stosuje większość zasad; potrafi je objaśnić innym.	Bardzo dobra znajomość przepisów; potrafi sędziować i szkolić młodszych.
Zdrowy styl życia, regeneracja, bezpieczeństwo	Nie łączy aktywności z dbaniem o zdrowie.	Wskazuje pojedyncze elementy (np. woda).	Wymienia i stosuje podstawy (rozgrzewka, nawodnienie, sen).	Świadomie planuje aktywność i odpoczynek; zna zasady pierwszej pomocy.	Propaguje zdrowy styl życia; organizuje akcje/mini-prelekcje w klasie.
Monitorowanie aktywności (technologie)	Nie korzysta z narzędzi monitorowania.	Korzysta okazjonalnie; wymaga wsparcia.	Korzysta poprawnie (np. kroki/czas, tętno) – rozumie podstawowe metryki.	Samodzielnie analizuje dane i wyznacza cele.	Prowadzi portfolio/raporty; wspiera klasę w stawianiu celów i analizie.

4. 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