

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego od roku szkolnego 2025/2026 określa nowa podstawa programowa obowiązująca od 1 września 2025 r., która skupia się na rozwoju kompetencji ruchowych, promocji zdrowego stylu życia i kształtowaniu postaw prozdrowotnych, obejmując wszystkie etapy edukacyjne.

#### **Kluczowe cele to:**

- zachęcanie do aktywności fizycznej
- nauka zasad bezpieczeństwa i rozwijanie umiejętności samokontroli własnego rozwoju.

#### **Główne cele :**

- **Kompetencje ruchowe:** Nacisk na rozwój kompetencji ruchowych zamiast wyłącznie rozwoju sprawności fizycznej.
- **Promocja zdrowego stylu życia:** Kształtowanie prozdrowotnych zachowań i rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem.
- **Równe dostępy:** Zapewnienie równego dostępu do różnych form aktywności fizycznej.
- **Wymiar holistyczny:** Wdrażanie działań wspierających zdrowie we wszystkich wymiarach (fizycznym, psychicznym, społecznym).

#### **Kluczowe umiejętności do kształtowania:**

- Samodzielne i staranne wykonywanie ćwiczeń ruchowych z kontrolą postawy ciała.
- Dobieranie ćwiczeń i form treningu w celu poprawy kondycji.
- Prawidłowe stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć sportowych.
- Rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń i świadome ich ograniczanie.
- Planowanie własnego programu ruchowego i modyfikowanie go w zależności od potrzeb organizmu.

#### **Wymagania na poszczególne oceny**

##### **Celująca**

6) Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą. Wyniki znacznie przewyższają normy cech motorycznych na ocenę bardzo dobrą. Osiąga duży postęp w usprawnianiu się ( np. poprawa we wszystkich próbach). Poziom opanowania umiejętności technicznych znacznie przewyższa wymagania. Potrafi zastosować umiejętności w praktycznym działaniu. Potrafi praktycznie wykorzystać wiedzę w konkurencjach, zawodach, tworzeniu nowych rozwiązań. Jest bardzo zaangażowany na lekcjach. Rozwija swoje uzdolnienia. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bądź też w innych formach aktywności związanych z wychowaniem fizycznym. Systematycznie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. Osiąga znaczące sukcesy. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w wybranych zajęciach z w-f poza systemem klasowo – lekcyjnym.

Bardzo dobra (5) Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie; osiąga wyniki wg norm przewidzianych dla danej dyscypliny sportu (tabele wyników) na ocenę bardzo dobrą. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu. Doskonale opanował większość umiejętności zawartych w podstawie programowej. Bardzo dobrze sobie radzi w większości dyscyplin, posiada wystarczający zasób wiedzy. Umie zastosować wiedzę w samodzielnym rozwiązywaniu zadań. Podejmuje duży wysiłek. Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych, systematycznie bierze udział w wybranych zajęciach z w-f poza systemem klasowo-lekcyjnym. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzi najmniejszych zastrzeżeń.

Dobra (4) Uczeń dysponuje dobrą sprawnością motoryczną. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi. Wykazuje tendencje do poprawy wyników. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie. Opanował większość umiejętności, lecz w różnym stopniu. Radzi sobie w różnych dyscyplinach sportowych. Zna większość zagadnień i pojęć. Sprawnie posługuje się wiedzą. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń. Podejmuje wysiłek, stara się - jednak niesystematycznie.

Dostateczna (3) Uczeń dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną. Osiąga wyniki wg norm przewidzianych dla danej dyscypliny sportu (tabele wyników) na ocenę dostateczną. Posiada tylko podstawowe umiejętności. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z większymi błędami technicznymi. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu. Nie bardzo radzi sobie w kilku dyscyplinach, ale podejmuje próby. Zna podstawowe pojęcia i zagadnienia. Wykazuje bierną postawę na zajęciach lekcyjnych. Sporadycznie wykorzystuje wiedzę do rozwiązywania problemów. Przejawia pewne braki w zakresie postawy społecznej i jest mało aktywny.

Dopuszczająca (2) Uczeń posiada słabą sprawność fizyczną. Osiąga wyniki znacznie poniżej oceny dostatecznej. Opanował minimalną ilość wiadomości. Nie radzi sobie w większości dyscyplin. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z dużymi błędami technicznymi. Wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu motorycznym. Ma minimalny zasób pojęć i wiadomości. Nie potrafi samodzielnie zastosować wiedzy w praktyce. Nie wkłada wysiłku, nie stara się. Sporadycznie ćwiczy. Przejawia duże braki w zakresie postawy społecznej i stosunku do wychowania fizycznego. Często opuszcza lekcje w-f.

Niedostateczna (1) Uczeń posiada bardzo słabą sprawność fizyczną. Nie przystępuje do wskazanych ćwiczeń lub nie kończy ich mimo możliwości. Ćwiczenia wykonuje z bardzo dużymi błędami technicznymi lub nie podejmuje prób ich wykonania. Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu się. Nie posiada żadnych umiejętności wymaganych dla danego poziomu. Nie rozróżnia terminologii dla danej dyscypliny. Nawet przy pomocy nauczyciela

nie podejmuje próby wykonania zadania sprawnościowego. Nie wykonuje ćwiczeń i poleceń. Stosunek ucznia do przedmiotu i jego postawa społeczna są negatywne. Nie przynosi stroju sportowego, pomimo obecności na lekcji, nie ćwiczy. Nie uczestniczy w wybranych zajęciach w-f poza systemem klasowo lekcyjnym.