Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego obejmują rozwój sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych, wiedzy teoretycznej oraz postaw prozdrowotnych i społecznych.

Cele wychowania fizycznego

Wychowanie fizyczne wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów, kształtuje aktywność fizyczną oraz troskę o zdrowie przez całe życie. Lekcje mają na celu rozwijanie sprawności fizycznej, umiejętności rozpoznawania własnego rozwoju, zachęcanie do rekreacji i sportu oraz naukę zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej

Kryteria oceniania

Ocena z wychowania fizycznego uwzględnia:

- **Sprawność fizyczną** – mierzona testami.
- **Umiejętności ruchowe**.
- **Postawę i aktywność podczas lekcji**.
- **Wiedzę teoretyczną**.
- **Przygotowanie do zajęć**.

Testy sprawnościowe

W szkole przeprowadza się testy sprawnościowe w okresie od lutego do kwietnia, obejmujące:

- Bieg wahadłowy 10×5 m – pomiar zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych.
- 20-metrowy bieg wytrzymałościowy według Eurofit – pomiar wytrzymałości biegowej.
- Podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – pomiar siłowo-wytrzymałościowy całego ciała.
- Skok w dal z miejsca – pomiar skoczności i siły

Kompetencje społeczne i prozdrowotne

Uczniowie uczą się współpracy w grupie, przestrzegania zasad bezpieczeństwa, dbania o higienę osobistą oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych. Kształtowanie tych umiejętności sprzyja całożyciowej aktywności fizycznej i odpowiedzialnemu podejściu do zdrowia.

WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY SZKOLNE

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy). Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni oraz przejść pomiędzy budynkami szkoły). Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów. Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom. Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania. Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego. Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu. Wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. Bardzo angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji(posiada wymagany strój sportowy). Jest aktywny na lekcji. Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni). Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących. Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym). Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania. Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy. Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy). Jest aktywny na lekcji. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni). Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową. Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania. Uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości. Mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły. Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego). Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia. Nauczane elementy wykonuje poprawnie zgodnie z programem nauczania. Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych. Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne. Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego. Często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego). Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć. Słabo wykonuje nauczane elementy wynikające z programu nauczania. Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela. Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych. Posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

Uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą otrzymuje ocenę niedostateczną.