

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASY I–VIII • ROK SZKOLNY 2026/2027

Dokument roboczy do wykorzystania w Przedmiotowych Zasadach Oceniania (PZO), dokumentacji nauczyciela i materiałach dla uczniów/rodziców.

Element	Rozwiązanie przyjęte w dokumencie
Adresat	Nauczyciel wychowania fizycznego / szkoła podstawowa
Zakres	Klasy I–VIII
Rok szkolny	2026/2027
Charakter	Wymagania edukacyjne + kryteria oceniania + sposoby sprawdzania + dostosowanie
Zasada nadrzędna	Ocena WF uwzględnia przede wszystkim wysiłek ucznia; dodatkowo systematyczność udziału i aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej.

1. Status prawny i najważniejsze zasady na rok 2026/2027

- Od 1 września 2026 r. nowa podstawa programowa kształcenia ogólnego jest wdrażana w klasach I i IV szkoły podstawowej.
- W roku szkolnym 2026/2027 dotychczasową podstawę stosuje się w klasach II, III oraz V–VIII. W praktyce oznacza to, że szkoła musi prowadzić równolegle dwa reżimy podstawy programowej.
- W klasach I–III WF jest częścią edukacji wczesnoszkolnej; nie należy tworzyć dla tych klas pozornej „przedmiotowej” skali 1–6. Ocena klasyfikacyjna w tym etapie ma charakter opisowy.
- W klasach IV–VIII obowiązuje ocenianie w skali stopniowej. Przy ustalaniu oceny z WF przede wszystkim bierze się pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia; ponadto systematyczność udziału oraz aktywność ucznia w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej.
- Obowiązkowe testy sprawnościowe służą diagnozie i planowaniu rozwoju ucznia, a nie wystawianiu oceny z WF. Dotyczy to zarówno nowej, jak i dotychczasowej podstawy w zakresie, w którym testy są przewidziane.
- Wymagania szczegółowe należy dostosowywać do możliwości psychofizycznych ucznia, jego potrzeb edukacyjnych, stanu zdrowia i zaleceń wynikających z opinii/orzeczenia.

Uwaga prawna: Niniejszy dokument nie zastępuje statutu szkoły ani PZO. Przed przyjęciem przez szkołę należy sprawdzić zgodność z aktualnym statutem, zasadami oceniania wewnątrzszkolnego i organizacją zajęć.

2. Podstawa prawna wykorzystana do opracowania

- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (Dz.U. 2026 poz. 378).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 28 czerwca 2024 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej – podstawa stosowana przejściowo w klasach II, III i V–VIII w roku 2026/2027.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów – w aktualnym brzmieniu, w szczególności regulacja dotycząca oceniania WF.
- Ustawa – Prawo oświatowe, w szczególności przepisy dotyczące realizacji wychowania fizycznego i diagnozy sprawności fizycznej.

- Dokumenty i materiały informacyjne MEN/ZPE dotyczące wdrażania podstawy programowej 2026.

3. Organizacja dokumentu według klas

Klasa	Podstawa obowiązująca w 2026/2027	Charakter wymagań
I	Nowa podstawa 2026	Wymagania zintegrowane; opisowe osiągnięcia i poziomy rozwoju.
II	Dotychczasowa podstawa	Edukacja wczesnoszkolna; rozwój w kierunku osiągnięć końca klasy III.
III	Dotychczasowa podstawa	Edukacja wczesnoszkolna; przygotowanie do II etapu.
IV	Nowa podstawa 2026	8 działów: ogólnorozwojowe, gry, LA, taniec, relaksacja, monitorowanie, bezpieczeństwo, kompetencje społeczne.
V	Dotychczasowa podstawa	Kontynuacja wymagań klas V–VI.
VI	Dotychczasowa podstawa	Osiągnięcie poziomu kończącego grupę V–VI.
VII	Dotychczasowa podstawa	Rozwój wymagań VII–VIII: sprawność, technika/taktyka, zdrowie, bezpieczeństwo, kompetencje społeczne.
VIII	Dotychczasowa podstawa	Samodzielne i dojrzałe stosowanie kompetencji z etapu VII–VIII.

4. Zasady oceniania klas IV–VIII

4.1. Obszary oceniania

Obszar	Znaczenie w ocenianiu	Przykładowe dowody osiągnięcia
Wysiłek i zaangażowanie	Obszar nadrzędny	Podejmowanie prób, intensywność pracy adekwatna do możliwości, reagowanie na instrukcje.
Systematyczność	Stały udział w lekcjach	Regularne uczestnictwo, przygotowanie, aktywny udział.
Postęp indywidualny	Porównanie ucznia przede wszystkim z jego wcześniejszym poziomem	Poprawa techniki, koordynacji, wytrzymałości, samodzielności.
Umiejętności ruchowe	Realizacja wymagań podstawy	Technika, zastosowanie umiejętności w ćwiczeniu i grze.
Wiedza	Wiedza funkcjonalna	Bezpieczeństwo, zdrowie, przepisy, zasady treningu, rozgrzewka.
Kompetencje społeczne	Kultura fizyczna i współpraca	Fair play, komunikacja, sędziowanie, pomoc słabszym, radzenie sobie z wygraną i porażką.

4.2. Ogólne kryteria stopni

Stopień	Kryterium
6 – celujący	Uczeń samodzielnie i konsekwentnie spełnia wymagania podstawy, wykazuje bardzo wysoki wysiłek i systematyczność, potrafi zastosować umiejętności w nowych sytuacjach, rozwija własną aktywność i wspiera innych.
5 – bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania, aktywnie i systematycznie uczestniczy, poprawnie wykonuje poznane umiejętności i stosuje wiedzę w praktyce.
4 – dobry	Uczeń opanował większość wymagań, wykonuje zadania poprawnie z drobnymi błędami, jest zazwyczaj aktywny i wykazuje postęp.
3 – dostateczny	Uczeń opanował podstawowe wymagania, wykonuje

	zadania o umiarkowanym stopniu trudności, czasami potrzebuje pomocy lub motywacji.
2 – dopuszczający	Uczeń spełnia jedynie wymagania podstawowe, wykonuje proste zadania przy wsparciu, a jego aktywność i systematyczność wymagają wyraźnego wsparcia.
1 – niedostateczny	Uczeń mimo wsparcia nie opanował podstawowych wymagań i nie podejmuje minimalnego wysiłku koniecznego do realizacji zadań lub rażąco nie przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Zastrzeżenie: Stopień nie jest oceną „talentu sportowego”. Sama niska sprawność, wynik pomiaru lub ograniczenie zdrowotne nie powinny automatycznie przesądzać o ocenie.

5. Sposoby sprawdzania osiągnięć

- Obserwacja systematyczności, wysiłku, aktywności i współpracy podczas lekcji.
- Próby wykonania umiejętności technicznych i gimnastycznych – z możliwością powtórzenia po informacji zwrotnej.
- Zastosowanie umiejętności w grach uproszczonych, minigrach i sytuacjach zadaniowych.
- Demonstracja ćwiczeń, rozgrzewki, fragmentu zajęć lub układu ruchowego.
- Krótkie odpowiedzi ustne, rozmowa, karta pracy lub quiz dotyczący wiedzy funkcjonalnej.
- Zadania organizacyjne: sędziowanie, prowadzenie rozgrzewki, organizacja gry, przygotowanie prostego systemu rozgrywek.
- Projekty i doświadczenia edukacyjne, np. wydarzenie sportowe, kampania aktywności, dzienniczek aktywności.
- Samoocena i autorefleksja ucznia.
- Testy sprawnościowe – wyłącznie diagnostycznie, bez przeliczania wyniku na stopień.

6. KLASA I

Podstawa prawna na 2026/2027: Nowa podstawa programowa 2026 – wdrażana od 1.09.2026.

6.1. Wymagania edukacyjne

Dział	Uczeń powinien
Aktywność i zdrowie	Dbać o higienę, dobrać strój do miejsca i pogody, znać znaczenie ruchu dla zdrowia, podejmować regularną aktywność.
Sprawność i podstawowe wzorce ruchowe	Chodzić, maszerować i biegać ze zmianą kierunku/tempa; skakać, podskakiwać, przeskakiwać; rzucać i chwycić; utrzymywać równowagę; wykonywać podstawowe ruchy z piłką.
Gimnastyka i postawa	Wykonywać podstawowe ćwiczenia równoważne, koordynacyjne, przewroty z bezpiecznej pozycji oraz ćwiczenia wspierające prawidłową postawę.
Gry i zabawy	Uczestniczyć w zabawach i grach, stosować proste reguły, współpracować i przestrzegać fair play.
Bezpieczeństwo	Bezpiecznie korzystać ze sprzętu, znać zasady ruchu pieszego, rowerowego, jazdy na hulajnodze/rolkach oraz podstawowe zasady bezpieczeństwa w plenerze.
Kompetencje społeczne	Współpracować, respektować reguły, szanować innych i reagować na sytuacje konfliktowe w sposób bezpieczny.

6.2. Poziomy osiągnięć zamiast stopni 1–6

Poziom	Opis
Wysoki	Uczeń samodzielnie i chętnie podejmuje aktywność, poprawnie wykonuje większość zadań, przestrzega bezpieczeństwa i aktywnie wspiera grupę.

Dobry	Uczeń regularnie uczestniczy, wykonuje podstawowe wzorce ruchowe i stosuje zasady gier oraz bezpieczeństwa.
Podstawowy	Uczeń wykonuje proste zadania przy wsparciu, potrzebuje przypominania zasad lub dodatkowej demonstracji.
Wymaga wsparcia	Uczeń ma trudność z podstawowymi zadaniami i wymaga stałego wsparcia, ale powinien być oceniany opisowo przez pryzmat możliwości i postępu.

6.3. Sposoby sprawdzania

- Obserwacja w zabawach i ćwiczeniach.
- Demonstracja prostych wzorców ruchowych.
- Zadania z piłką i przyborem.
- Sytuacje współpracy i fair play.
- Rozmowa o zdrowiu i bezpieczeństwie.
- Diagnoza sprawności – bez oceny stopniem.

7. KLASA II

Podstawa prawna na 2026/2027: Dotychczasowa podstawa programowa stosowana przejściowo w 2026/2027.

Wymagania edukacyjne

Dział	Wymagania
Higiena i zdrowie	Samodzielnie przygotowuje się do aktywności, dobiera strój, zna znaczenie ruchu, higieny i systematyczności.
Motoryka	Sprawnie biega, skacze, rzuca, chwytą, pokonuje przeszkody, wykonuje ćwiczenia koordynacyjne i równoważne.
Piłka i gry	Prowadzi, podaje, chwytą i uderza piłkę; uczestniczy w grach i stosuje proste reguły.
Gimnastyka	Wykonuje przewrót w przód, ćwiczenia zwinnościowe, równoważne i posturalne adekwatnie do możliwości.
Rytm/taniec	Łączy proste ruchy w sekwencje, reaguje na rytm i podejmuje ekspresję ruchową.
Bezpieczeństwo	Przestrzega zasad bezpiecznej zabawy, prawidłowo korzysta ze sprzętu i wie, do kogo zwrócić się o pomoc.
Współpraca	Respektuje zasady, współpracuje, potrafi wygrać i przegrać z zachowaniem szacunku.

Poziomy osiągnięć opisowych

- Poziom wysoki – samodzielne i poprawne wykonywanie zadań, wysoka aktywność, dobra współpraca i bezpieczeństwo.
- Poziom dobry – poprawne wykonywanie większości podstawowych zadań i regularny udział.
- Poziom podstawowy – realizacja prostych zadań z pomocą nauczyciela.
- Poziom wymagający wsparcia – trudności w realizacji podstawowych wymagań; konieczne indywidualne dostosowanie i dalsza obserwacja postępu.

Sposoby sprawdzania

- Obserwacja ciągła.
- Zadania ruchowe i gry.
- Demonstracja umiejętności.
- Rozmowa o zdrowiu i bezpieczeństwie.
- Samoocena dziecka w prostej formie.
- Diagnoza sprawności bez przeliczania wyników na ocenę.

8. KLASA III

Podstawa prawna na 2026/2027: Dotychczasowa podstawa programowa stosowana przejściowo w 2026/2027.

Wymagania edukacyjne

Dział	Wymagania
Higiena i zdrowie	Samodzielnie przygotowuje się do aktywności, dobiera strój, zna znaczenie ruchu, higieny i systematyczności.
Motoryka	Sprawnie biega, skacze, rzuca, chwytą, pokonuje przeszkody, wykonuje ćwiczenia koordynacyjne i równoważne.
Piłka i gry	Prowadzi, podaje, chwytą i uderza piłkę; uczestniczy w grach i stosuje proste reguły.
Gimnastyka	Wykonuje przewrót w przód, ćwiczenia zwinnościowe, równoważne i posturalne adekwatnie do możliwości.
Rytm/taniec	Łączy proste ruchy w sekwencje, reaguje na rytm i podejmuje ekspresję ruchową.
Bezpieczeństwo	Przestrzega zasad bezpiecznej zabawy, prawidłowo korzysta ze sprzętu i wie, do kogo zwrócić się o pomoc.
Współpraca	Respektuje zasady, współpracuje, potrafi wygrać i przegrać z zachowaniem szacunku.

Poziomy osiągnięć opisowych

- Poziom wysoki – samodzielne i poprawne wykonywanie zadań, wysoka aktywność, dobra współpraca i bezpieczeństwo.
- Poziom dobry – poprawne wykonywanie większości podstawowych zadań i regularny udział.
- Poziom podstawowy – realizacja prostych zadań z pomocą nauczyciela.
- Poziom wymagający wsparcia – trudności w realizacji podstawowych wymagań; konieczne indywidualne dostosowanie i dalsza obserwacja postępu.

Sposoby sprawdzania

- Obserwacja ciągła.
- Zadania ruchowe i gry.
- Demonstracja umiejętności.
- Rozmowa o zdrowiu i bezpieczeństwie.
- Samooceńca dziecka w prostej formie.
- Diagnoza sprawności bez przeliczania wyników na ocenę.

9. KLASA IV

Podstawa prawna na 2026/2027: Nowa podstawa programowa 2026 – wdrażana od 1.09.2026.

9.1. Wymagania szczegółowe – 8 działów

Dział	Wymagania edukacyjne
1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	Co najmniej 4 wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; ćwiczenia brzucha i ruchomości kręgosłupa; dobór ćwiczenia do zdolności motorycznej; ćwiczenia posturalne; minimum 2 ćwiczenia równoważne/koordynacyjne.
2. Gry zespołowe i rekreacyjne	Podstawowe elementy koszykówki, piłki nożnej, piłki ręcznej i siatkówki; udział w dwóch innych grach/minigrach oraz wybranej zabawie ruchowej.
3. Lekkoatletyka	Poprawny bieg i chód; sztafety; rzuty/pchnięcia lekkim przyborem; bieg krótki ze startu wysokiego; skok w dal z miejsca; marszobiegi i zabawy wytrzymałościowe.
4. Taniec	Wykonanie układu tanecznego przy muzyce z

	wykorzystaniem własnej ekspresji.
5. Relaksacja	Ćwiczenia oddechowe i rozciągające wspierające samopoczucie i regenerację.
6. Monitorowanie	Rozpoznawanie zdolności motorycznych; cechy prawidłowej postawy; pomiar tętna przed/po wysiłku i proste wnioskowanie.
7. Bezpieczeństwo	Regulamin, bezpieczne poruszanie się, właściwy strój i obuwie, sprzęt, samoasekuracja, bezpieczeństwo nad wodą, w górach i na terenach zielonych.
8. Kompetencje społeczne	Fair play, szacunek, współpraca, komunikacja, organizator/sędzia/kibic, radzenie sobie z emocjami, przeciwdziałanie wykluczeniu.

9.2. Kryteria stopni 6–1

Stopień	Wymagania dla klasy IV
6	Samodzielnie spełnia wymagania we wszystkich głównych obszarach, bardzo aktywnie pracuje, potrafi zastosować umiejętności w grze/zadaniu, prowadzi proste zadania organizacyjne i wspiera innych.
5	Bardzo dobrze wykonuje wymagane umiejętności, systematycznie pracuje, zna zasady bezpieczeństwa i fair play, potrafi wykonać podstawowe zadania monitorowania.
4	Poprawnie realizuje większość wymagań, z drobnymi błędami wykonuje technikę, aktywnie uczestniczy i stosuje zasady bezpieczeństwa.
3	Spełnia podstawowe wymagania, wykonuje proste elementy techniczne i LA, potrzebuje czasem pomocy.
2	Wykonuje najprostsze zadania przy stałym wsparciu; zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, ale wymaga motywowania.
1	Nie realizuje podstawowych wymagań mimo wsparcia lub nie podejmuje minimalnego wysiłku potrzebnego do pracy.

9.3. Sposoby sprawdzania

- Demonstracja ćwiczeń i umiejętności technicznych.
- Minigry i zadania sytuacyjne.
- Układ taneczny/gimnastyczny.
- Zadanie z pomiarem tętna i prostą interpretacją.
- Sytuacje sędziowania i organizacji.
- Obserwacja pracy i kompetencji społecznych.
- Diagnoza sprawności bez oceny stopniem.

10. KLASA V

Podstawa prawna na 2026/2027: Dotychczasowa podstawa programowa stosowana przejściowo w 2026/2027 (wymagania dla klas V–VI).

Wymagania edukacyjne

Dział	Wymagania
Rozwój fizyczny i sprawność	Zna kryteria wybranych prób wytrzymałości, siły i gibkości; wskazuje mięśnie posturalne; wykonuje próby i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; demonstruje ćwiczenia posturalne, gibkościowe i koordynacyjne.
Aktywność fizyczna	Zna przepisy gier, podstawy taktyki ataku/obrony, rekomendacje aktywności; wykonuje technikę gier zespołowych; uczestniczy w minigrach; organizuje grę; wykonuje elementy gimnastyki, tańca i LA; przeprowadza fragment rozgrzewki.
Bezpieczeństwo	Zna zasady rywalizacji i reagowania w zagrożeniu;

	bezpiecznie korzysta ze sprzętu; stosuje asekurację i elementy samoobrony.
Edukacja zdrowotna	Rozumie pojęcie zdrowia, zasady hartowania, ochrony przed słońcem i zimnem oraz aktywnego wypoczynku; wykonuje ćwiczenia posturalne i relaksacyjne.
Kompetencje społeczne	Fair play, szacunek do przeciwnika i sędziego, organizator/sędzia/kibic, samoocena, współpraca, empatia i motywowanie mniej sprawnych.

Kryteria stopni 6–1

Stopień	Wymagania
6	Pełna i samodzielna realizacja wymagań, bardzo wysoki wysiłek, systematyczność, zastosowanie techniki/taktyki w praktyce, inicjatywa i odpowiedzialność.
5	Bardzo dobre opanowanie wymagań, poprawna technika, aktywność, dobra wiedza i kompetencje społeczne.
4	Dobre opanowanie większości wymagań, poprawne wykonanie z drobnymi błędami, regularna praca.
3	Podstawowe wymagania opanowane; proste umiejętności wykonuje poprawnie, ale potrzebuje wsparcia przy trudniejszych.
2	Spełnia minimalne wymagania, wykonuje proste zadania przy pomocy i wymaga motywacji.
1	Nie opanował podstawowych wymagań i mimo wsparcia nie podejmuje wystarczającego wysiłku lub narusza zasady bezpieczeństwa.

Sposoby sprawdzania

- Próby techniczne w grach i ćwiczeniach.
- Zadania z przepisów i bezpieczeństwa.
- Rozgrzewka/fragment rozgrzewki.
- Zadania organizacyjne i sędziowanie.
- Demonstracja ćwiczeń.
- Obserwacja wysiłku i systematyczności.
- Testy sprawnościowe wyłącznie diagnostycznie.

11. KLASA VI

Podstawa prawna na 2026/2027: Dotychczasowa podstawa programowa stosowana przejściowo w 2026/2027 (wymagania dla klas V–VI).

Wymagania edukacyjne

Dział	Wymagania
Rozwój fizyczny i sprawność	Zna kryteria wybranych prób wytrzymałości, siły i gibkości; wskazuje mięśnie posturalne; wykonuje próby i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; demonstruje ćwiczenia posturalne, gibkościowe i koordynacyjne.
Aktywność fizyczna	Zna przepisy gier, podstawy taktyki ataku/obrony, rekomendacje aktywności; wykonuje technikę gier zespołowych; uczestniczy w minigrach; organizuje grę; wykonuje elementy gimnastyki, tańca i LA; przeprowadza fragment rozgrzewki.
Bezpieczeństwo	Zna zasady rywalizacji i reagowania w zagrożeniu; bezpiecznie korzysta ze sprzętu; stosuje asekurację i elementy samoobrony.
Edukacja zdrowotna	Rozumie pojęcie zdrowia, zasady hartowania, ochrony przed słońcem i zimnem oraz aktywnego wypoczynku; wykonuje ćwiczenia posturalne i relaksacyjne.
Kompetencje społeczne	Fair play, szacunek do przeciwnika i sędziego,

	organizator/sędzia/kibic, samoocena, współpraca, empatia i motywowanie mniej sprawnych.
--	---

Kryteria stopni 6–1

Stopień	Wymagania
6	Pełna i samodzielna realizacja wymagań, bardzo wysoki wysiłek, systematyczność, zastosowanie techniki/taktyki w praktyce, inicjatywa i odpowiedzialność.
5	Bardzo dobre opanowanie wymagań, poprawna technika, aktywność, dobra wiedza i kompetencje społeczne.
4	Dobre opanowanie większości wymagań, poprawne wykonanie z drobnymi błędami, regularna praca.
3	Podstawowe wymagania opanowane; proste umiejętności wykonuje poprawnie, ale potrzebuje wsparcia przy trudniejszych.
2	Spełnia minimalne wymagania, wykonuje proste zadania przy pomocy i wymaga motywacji.
1	Nie opanował podstawowych wymagań i mimo wsparcia nie podejmuje wystarczającego wysiłku lub narusza zasady bezpieczeństwa.

Sposoby sprawdzania

- Próby techniczne w grach i ćwiczeniach.
- Zadania z przepisów i bezpieczeństwa.
- Rozgrzewka/fragment rozgrzewki.
- Zadania organizacyjne i sędziowanie.
- Demonstracja ćwiczeń.
- Obserwacja wysiłku i systematyczności.
- Testy sprawnościowe wyłącznie diagnostycznie.

12. KLASA VII

Podstawa prawna na 2026/2027: Dotychczasowa podstawa programowa stosowana przejściowo w 2026/2027 (wymagania dla klas VII–VIII).

Wymagania edukacyjne

Dział	Wymagania
Rozwój fizyczny i sprawność	Wyjaśnia zmiany w okresie dojrzewania, zna testy i narzędzia, rozumie siatki centylowe; mierzy i interpretuje wybrane parametry; ocenia własną sprawność i dobiera ćwiczenia.
Aktywność fizyczna	Rozumie reakcje organizmu na wysiłek; zna korzyści aktywności terenowej i technologii monitorowania; zna nowoczesne formy ruchu; stosuje technikę i podstawy taktyki w grach; sędziuje; planuje rozgrywki; wykonuje zadania gimnastyczne, taneczne i LA; prowadzi rozgrzewkę.
Bezpieczeństwo	Rozpoznaje przyczyny urazów, zna zagrożenia dyscyplin, stosuje samoasekurację/asekurację i właściwie reaguje przy urazach.
Edukacja zdrowotna	Rozpoznaje czynniki wpływające na zdrowie i samopoczucie; zna sposoby radzenia sobie ze stresem; rozumie konsekwencje używek i substancji psychoaktywnych; zna ryzyka nieuzasadnionego odchudzania i stosowania sterydów; zna higienę okresu dojrzewania.
Kompetencje społeczne	Fair play, sędziowanie i organizacja, kulturalne kibicowanie, samoocena, rozwój mocnych stron, współpraca, asertywność, empatia i motywowanie innych do ruchu.

Kryteria stopni 6–1

Stopień	Wymagania
6	Samodzielnie i bardzo dobrze realizuje wymagania, potrafi planować i monitorować własną aktywność, prowadzić rozgrzewkę, organizować/sędziować oraz stosować technikę i elementy taktyki w grze.
5	Bardzo dobrze opanował wymagania, sprawnie wykonuje umiejętności, interpretuje podstawowe dane i odpowiedzialnie działa w grupie.
4	Dobrze realizuje większość wymagań, poprawnie stosuje technikę, zasady bezpieczeństwa i podstawową wiedzę zdrowotną.
3	Spełnia wymagania podstawowe, wykonuje proste zadania techniczne i organizacyjne, ale wymaga wsparcia przy trudniejszych.
2	Realizuje minimalne wymagania przy pomocy nauczyciela, ma trudności z samodzielnością i systematycznością.
1	Nie osiąga poziomu podstawowego mimo dostosowania i wsparcia lub nie podejmuje minimalnego wysiłku.

Sposoby sprawdzania

- Zadania techniczne i taktyczne w grach.
- Prowadzenie rozgrzewki.
- Sędziowanie i organizacja rozgrywek.
- Analiza dziennej aktywności na podstawie aplikacji/urządzenia – jeśli szkoła ma warunki.
- Zadania wiedzy o zdrowiu, bezpieczeństwie i treningu.
- Układy gimnastyczne/taneczne i LA.
- Obserwacja kompetencji społecznych.
- Testy sprawnościowe – diagnoza, bez oceny.

13. KLASA VIII

Podstawa prawna na 2026/2027: Dotychczasowa podstawa programowa stosowana przejściowo w 2026/2027 (wymagania dla klas VII–VIII).

Wymagania edukacyjne

Dział	Wymagania
Rozwój fizyczny i sprawność	Wyjaśnia zmiany w okresie dojrzewania, zna testy i narzędzia, rozumie siatki centylowe; mierzy i interpretuje wybrane parametry; ocenia własną sprawność i dobiera ćwiczenia.
Aktywność fizyczna	Rozumie reakcje organizmu na wysiłek; zna korzyści aktywności terenowej i technologii monitorowania; zna nowoczesne formy ruchu; stosuje technikę i podstawy taktyki w grach; sędziuje; planuje rozgrywki; wykonuje zadania gimnastyczne, taneczne i LA; prowadzi rozgrzewkę.
Bezpieczeństwo	Rozpoznaje przyczyny urazów, zna zagrożenia dyscyplin, stosuje samoasekurację/asekurację i właściwie reaguje przy urazach.
Edukacja zdrowotna	Rozpoznaje czynniki wpływające na zdrowie i samopoczucie; zna sposoby radzenia sobie ze stresem; rozumie konsekwencje używek i substancji psychoaktywnych; zna ryzyka nieuzasadnionego odchudzania i stosowania sterydów; zna higienę okresu dojrzewania.
Kompetencje społeczne	Fair play, sędziowanie i organizacja, kulturalne kibicowanie, samoocena, rozwój mocnych stron, współpraca,

	asertywność, empatia i motywowanie innych do ruchu.
--	---

Kryteria stopni 6–1

Stopień	Wymagania
6	Samodzielnie i bardzo dobrze realizuje wymagania, potrafi planować i monitorować własną aktywność, prowadzić rozgrzewkę, organizować/sędziować oraz stosować technikę i elementy taktyki w grze.
5	Bardzo dobrze opanował wymagania, sprawnie wykonuje umiejętności, interpretuje podstawowe dane i odpowiedzialnie działa w grupie.
4	Dobrze realizuje większość wymagań, poprawnie stosuje technikę, zasady bezpieczeństwa i podstawową wiedzę zdrowotną.
3	Spełnia wymagania podstawowe, wykonuje proste zadania techniczne i organizacyjne, ale wymaga wsparcia przy trudniejszych.
2	Realizuje minimalne wymagania przy pomocy nauczyciela, ma trudności z samodzielnością i systematycznością.
1	Nie osiąga poziomu podstawowego mimo dostosowania i wsparcia lub nie podejmuje minimalnego wysiłku.

Sposoby sprawdzania

- Zadania techniczne i taktyczne w grach.
- Prowadzenie rozgrzewki.
- Sędziowanie i organizacja rozgrywek.
- Analiza dziennej aktywności na podstawie aplikacji/urządzenia – jeśli szkoła ma warunki.
- Zadania wiedzy o zdrowiu, bezpieczeństwie i treningu.
- Układy gimnastyczne/taneczne i LA.
- Obserwacja kompetencji społecznych.
- Testy sprawnościowe – diagnoza, bez oceny.

14. Dostosowanie wymagań edukacyjnych do potrzeb ucznia

- Dostosowanie powinno wynikać z rozpoznanych potrzeb ucznia oraz zaleceń opinii/orzeczenia, a nie z automatycznego obniżania wymagań.
- W przypadku ograniczeń ruchowych nauczyciel zmienia zakres, intensywność, pozycję wyjściową, czas wykonania, ciężar/przybór lub sposób demonstracji, zachowując cel edukacyjny.
- Uczeń czasowo lub częściowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych powinien, w zakresie możliwym dla jego stanu zdrowia, uczestniczyć w wiedzy, obserwacji, sędziowaniu, organizacji, analizie, zadaniach taktycznych lub innych doświadczeniach edukacyjnych.
- Nie należy oceniać ucznia za czynność, której z przyczyn zdrowotnych nie może bezpiecznie wykonać.
- Dla ucznia z trudnościami koordynacyjnymi należy zwiększyć czas, ograniczyć liczbę bodźców, uprościć zadanie, zastosować demonstrację i progresję trudności.
- Dla ucznia z trudnościami koncentracji warto stosować krótkie instrukcje, jasny sygnał start/stop, stałą strukturę lekcji i częste informacje zwrotne.
- Dla ucznia o wysokim poziomie sprawności należy zwiększać złożoność zadania, odpowiedzialność organizacyjną, rolę sędziego/organizatora i wymagania dotyczące samodzielnego planowania – bez tworzenia niebezpiecznych obciążeń.
- Kryteria powinny uwzględniać możliwości psychofizyczne i indywidualny postęp ucznia.

15. Zwolnienia i przygotowanie do lekcji

- Zwolnienie z ćwiczeń nie oznacza automatycznie zwolnienia z całej edukacji WF. Jeżeli uczeń może uczestniczyć w części zajęć, należy zaplanować dla niego bezpieczne zadania.
- Brak stroju może być regulowany statutem/PZO szkoły, ale nie powinien prowadzić do praktyk sprzecznych z zasadą przede wszystkim oceniania wysiłku i systematyczności.
- Długotrwałe ograniczenia zdrowotne wymagają indywidualnego planowania i, gdy to konieczne, konsultacji z rodzicem/opiekunem oraz dokumentacją medyczną i szkolną.

16. Testy sprawnościowe – procedura szkolna

W roku szkolnym nauczyciel przeprowadza testy w okresie luty–kwiecień. W aktualnej podstawie wskazano:

Próba	Cel diagnostyczny
Bieg wahadłowy 10 × 5 m	Zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjne.
20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy	Zdolności wytrzymałościowe w biegu.
Deska – podpór na przedramionach	Zdolności siłowo-wytrzymałościowe całego ciała.
Skok w dal z miejsca	Skoczność i siła.

Zasada: wynik testu nie może być przeliczany na stopień z WF. Wynik służy diagnozie mocnych i słabych stron oraz planowaniu dalszej pracy.

17. Dokumentowanie oceniania – proponowany system

Co dokumentować	Jak
Aktywność/wysiłek	Krótką obserwacją w dzienniku lub arkuszu nauczyciela.
Umiejętności	Oceny częściowe za konkretne zadania, nie za sam poziom sprawności.
Wiedza	Krótki quiz, odpowiedź, karta pracy lub rozmowa.
Kompetencje społeczne	Obserwacja w grze, sędziowaniu i organizacji.
Postęp	Notatka porównująca poziom początkowy i aktualny.
Testy sprawności	Oddzielny arkusz diagnostyczny; bez stopnia.
Dostosowania	Krótką informacją o zastosowanej modyfikacji i jej skuteczności.

18. Minimalny zapis do PZO – wersja skrócona

„Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel przede wszystkim uwzględnia wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej. Ocenie podlegają również wiadomości, umiejętności ruchowe, stosowanie zasad bezpieczeństwa, kompetencje społeczne oraz indywidualny postęp ucznia – w zakresie określonym wymaganiami edukacyjnymi. Wyniki obowiązkowych pomiarów sprawności fizycznej mają charakter diagnostyczny i nie stanowią samodzielnego kryterium oceny z wychowania fizycznego.”

19. Źródła i uwagi końcowe

- Najważniejszym źródłem dla klas I i IV w 2026/2027 jest rozporządzenie z 11 marca 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 378).
- Dla klas II, III i V–VIII w roku 2026/2027 stosowana jest dotychczasowa podstawa programowa na zasadach przejściowych.
- Przyjęcie dokumentu przez szkołę wymaga sprawdzenia jego zgodności z obowiązującym statutem i wewnątrzszkolnymi zasadami oceniania.
- W razie zmiany przepisów w trakcie roku dokument należy zaktualizować.