

SZKOŁA PODSTAWOWA

WYMAGANIA EDUKACYJNE

**NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH
ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH**

WYCHOWANIE FIZYCZNE

KLASA I SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Rok szkolny 2026/2027

Dokument do użytku szkolnego

I. Informacje formalne

Element	Ustalenie
Przedmiot	Wychowanie fizyczne
Klasa	I szkoły podstawowej
Etap edukacyjny	I etap edukacyjny – edukacja wczesnoszkolna
Rok szkolny	2026/2027
Wymiar zajęć	3 godziny tygodniowo
Charakter dokumentu	Wymagania edukacyjne nauczyciela, stosowane z uwzględnieniem statutu szkoły i indywidualnych potrzeb ucznia

II. Podstawa prawna

Dokument opracowano z uwzględnieniem obowiązujących przepisów prawa oświatowego, w szczególności:

- Rozporządzenia Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej – Dz.U. z 2026 r. poz. 378, z uwzględnieniem zmian obowiązujących od 1 września 2026 r.
- Ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe – w aktualnym tekście, w szczególności przepisów dotyczących oceniania wewnątrzszkolnego i statutu szkoły.
- Ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty – w aktualnym tekście, w szczególności art. 44b–44f.
- Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych – t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 2572, ze zm., w tym zmianą obowiązującą od 1 września 2026 r.

Nowa podstawa programowa jest wdrażana od 1 września 2026 r. w klasach I i IV szkoły podstawowej. W klasie I wychowanie fizyczne jest częścią kształcenia zintegrowanego, z wyodrębnionymi wymaganiami szczegółowymi dla wychowania fizycznego.

III. Cele oceniania

- rozpoznawanie poziomu opanowania wiadomości i umiejętności wynikających z podstawy programowej;
- wspieranie harmonijnego rozwoju fizycznego, emocjonalnego i społecznego dziecka;
- motywowanie do aktywności ruchowej i podejmowania nowych wyzwań;
- kształtowanie systematyczności, wytrwałości, odpowiedzialności i dbałości o bezpieczeństwo;
- wdrażanie do zdrowego stylu życia, higieny, prawidłowej postawy i aktywnego wypoczynku;
- docenianie indywidualnych postępów, a nie porównywanie dziecka z innymi.

IV. Zasady oceniania

- Ocena uwzględnia przede wszystkim wysiłek, systematyczność udziału, aktywność oraz postępy ucznia.
- W klasie I szczególne znaczenie ma adaptacja do szkoły, rozwój podstawowych umiejętności ruchowych, bezpieczeństwo i pozytywne nastawienie do ruchu.

- Nie stosuje się sztywnych norm czasowych, odległościowych ani liczbowych jako jedynej podstawy oceny.
- Poziom sprawności fizycznej nie jest utożsamiany z oceną ucznia; obserwacja służy diagnozie i planowaniu rozwoju.
- Ocena nie jest obniżana wyłącznie z powodu mniejszych możliwości ruchowych, choroby, niepełnosprawności lub zaleceń lekarskich.
- Uczeń otrzymuje informację zwrotną o mocnych stronach i kierunkach dalszej pracy.

V. Obszary wymagań

Obszar	Najważniejsze elementy
1. Profilaktyka zdrowia i bezpieczeństwo	higiena, strój, ruch dla zdrowia, rozgrzewka, systematyczność, zasady gier, bezpieczeństwo pieszych i użytkowników sprzętu, bezpieczeństwo nad wodą i w górach
2. Sprawność fizyczna	chodzenie, marsz, bieg, skoki, wspinanie, czołganie, rzuty, podania, chwytanie, kopnięcia, odbicia, równowaga, orientacja w przestrzeni, prawidłowa postawa
3. Rekreacja i sport	zabawy i gry ruchowe, gry zespołowe, posługiwanie się piłkami i przyborami, współdziałanie, organizowanie zabaw
4. Postawy społeczne	przestrzeganie zasad, fair play, akceptacja różnych możliwości, radzenie sobie z wygraną i przegraną, kultura osobista, współpraca

VI. Szczegółowe wymagania edukacyjne

1. Profilaktyka zdrowia i bezpieczeństwo

- dba o higienę ciała i przygotowuje się do zajęć ruchowych na miarę swoich możliwości;
- dostosowuje strój do miejsca i pogody;
- wymienia przykłady aktywności fizycznej w domu, szkole i na świeżym powietrzu;
- rozpoznaje i nazywa różne formy aktywności fizycznej;
- podejmuje ćwiczenia służące zdrowiu i prawidłowej postawie;
- uczestniczy w rozgrzewce i rozumie jej cel;
- przestrzega zasad zabaw, gier i bezpiecznego korzystania z przyborów;
- zna podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się pieszo oraz na rowerze, hulajnodze i rolkach;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa nad wodą i w górach oraz szanuje środowisko naturalne.

2. Sprawność fizyczna i podstawowe umiejętności ruchowe

- przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń;
- chodzi i maszeruje ze zmianą kierunku i tempa, z zachowaniem rytmu i koordynacji;
- biega na krótkich dystansach ze zmianą kierunku i tempa;
- skacze, podskakuje i przeskakuje, także przez przeszkody i skakankę;
- wspina się na niskich wysokościach i czołga w różnych kierunkach;
- rzuca małymi przyborami do celu, podaje i chwytą przybory w miejscu i ruchu;
- kopie, prowadzi i odbija piłkę, uderza przyborem;
- toczy, podnosi i przenosi przybory oraz celuje do wyznaczonego celu;
- utrzymuje równowagę, wykonuje obroty, skręty i zwroty;
- wykonuje podstawowe ćwiczenia zwinnościowe, przewrót w przód z przysiadu podpartego i ćwiczenia równoważne;

- wykonuje ćwiczenia zapobiegające wadom postawy.

3. Różne formy rekreacyjno-sportowe

- organizuje, z pomocą lub samodzielnie, prostą zabawę lub grę ruchową;
- uczestniczy w zabawach i grach zespołowych z różnymi piłkami;
- wykonuje podstawowe elementy gier: podania, chwyt, odbicia, kozłowanie, prowadzenie piłki i strzał do celu;
- współdziała z innymi i rozumie znaczenie współpracy dla sukcesu zespołu;
- korzysta z dostępnego sprzętu sportowego zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.

4. Postawy społeczne i kultura aktywności

- respektuje zasady zabaw i gier;
- nie wyśmiewa słabszych ani wolniej rozwijających się rówieśników;
- akceptuje różne możliwości sprawnościowe dzieci;
- radzi sobie z przegraną i potrafi pogratulować zwycięzcy;
- współpracuje, czeka na swoją kolej i przestrzega ustalonych zasad;
- podejmuje nowe wyzwania ruchowe, także gdy potrzebuje pomocy nauczyciela.

VII. Wymagania na poszczególne oceny klasyfikacyjne

Ocena	Charakterystyka
6 – celujący	Bardzo chętnie i systematycznie uczestniczy; samodzielnie i bezpiecznie wykonuje poznane zadania odpowiednio do swoich możliwości; podejmuje nowe wyzwania; wykazuje bardzo duży wysiłek i wytrwałość; dba o higienę, zdrowie i postawę; przestrzega zasad, współpracuje i inicjuje proste zabawy; osiąga wyraźny indywidualny postęp.

Ocena	Charakterystyka
5 – bardzo dobry	Bardzo dobrze opanował większość wymagań; systematycznie uczestniczy i chętnie ćwiczy; poprawnie wykonuje podstawowe zadania; przestrzega bezpieczeństwa i zasad gier; dba o higienę; współpracuje i podejmuje wyzwania.

Ocena	Charakterystyka
4 – dobry	Dobrze opanował podstawowe wymagania; aktywnie uczestniczy w większości zajęć; wykonuje podstawowe formy lokomocji, rzuty, podania, skoki, ćwiczenia równoważne i zabawy; zazwyczaj przestrzega zasad; czasem potrzebuje pomocy.

Ocena	Charakterystyka
3 – dostateczny	Opanował podstawowe umiejętności w stopniu pozwalającym na udział w zajęciach; wykonuje proste ćwiczenia po pokazie lub z pomocą; aktywność jest nierówna; zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, ale wymaga przypomnienia.

Ocena	Charakterystyka
2 – dopuszczający	Opanował minimum przy częstej pomocy; podejmuje aktywność, ale nieregularnie; ma trudności z podstawowymi umiejętnościami, zasadami bezpieczeństwa lub współpracą; reaguje na wsparcie i podejmuje próby.

Ocena	Charakterystyka
-------	-----------------

1 – niedostateczny	Nie opanował podstawowych wymagań mimo systematycznego wsparcia i dostosowania; uporczywie odmawia aktywności lub nie podejmuje wysiłku adekwatnego do możliwości; nie respektuje podstawowych zasad bezpieczeństwa mimo działań nauczyciela; nie wykazuje postępu. Ocena nie może wynikać wyłącznie z niskiej sprawności, choroby, niepełnosprawności ani braku uzdolnień sportowych.
--------------------	--

VIII. Syntetyczna tabela kryteriów 1–6

Ocena	Wiedza i bezpieczeństwo	Umiejętności	Aktywność i wysiłek	Postawy
6	bardzo dobrze i samodzielnie	bardzo wysoki, adekwatny do możliwości	bardzo wysoki i systematyczny	wzorowa współpraca i inicjatywa
5	bardzo dobrze	bardzo dobry	wysoki i systematyczny	bardzo dobre
4	dobrze	dobry	zazwyczaj odpowiedni	dobre
3	podstawowy	podstawowy, często z pomocą	nierówny	podstawowe
2	minimum, wymaga przypominania	minimum, z pomocą	niski/nieregularny, ale są próby	wymaga wsparcia
1	nieopanowane minimum	brak opanowania mimo wsparcia	brak wysiłku adekwatnego do możliwości	utrwalone naruszanie zasad mimo działań

IX. Ocenianie sprawności fizycznej

W klasie I ocena z wychowania fizycznego nie jest ustalana na podstawie rekordów, norm tabelarycznych ani porównywania dziecka z innymi uczniami. Obserwacja sprawności służy rozpoznaniu potrzeb i planowaniu rozwoju. Podstawa programowa dla I etapu akcentuje rozwój podstawowych umiejętności ruchowych i zdrowotnych.

- Nie stosuje się zasady „wynik w sekundach/metrach/liczbie powtórzeń = ocena”.
- Na ocenę wpływa sposób podejmowania zadania, wysiłek, postępek, systematyczność i bezpieczeństwo.
- Uczeń może otrzymać wysoką ocenę mimo niższego poziomu sprawności, jeżeli pracuje systematycznie i osiąga postępek adekwatny do swoich możliwości.
- Nieobecność lub ograniczenie udziału wynikające ze stanu zdrowia nie może być traktowane jako brak chęci do pracy.

X. Przygotowanie do zajęć

Element	Oczekiwanie
Strój	Strój odpowiedni do aktywności i warunków; w miarę możliwości samodzielne przebieranie.
Higiena	Dbłość o czystość ciała, rąk i odzieży sportowej.
Bezpieczeństwo	Korzystanie z przyborów zgodnie z instrukcją i reagowanie na polecenia nauczyciela.
Aktywność	Podejmowanie ćwiczeń i wykonywanie ich zgodnie z pokazem lub instrukcją.

XI. Uczeń czasowo lub częściowo zwolniony z ćwiczeń

Uczeń z ograniczeniami zdrowotnymi uczestniczy w zajęciach w zakresie możliwym i bezpiecznym. Może wykonywać ćwiczenia zastępcze, zadania dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa, obserwować i analizować działania, pomagać w organizacji zajęć lub wykonywać inne bezpieczne aktywności. Ocena uwzględnia faktycznie dostępny zakres aktywności i indywidualne możliwości.

XII. Dostosowanie wymagań

- wymagania dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych;
- w przypadku opinii, orzeczenia lub zaleceń specjalistycznych nauczyciel stosuje odpowiednie dostosowania;
- dopuszcza się modyfikację przyboru, odległości, tempa, liczby powtórzeń, czasu, sposobu komunikowania polecenia i stopnia asekuracji;
- uczeń jest oceniany w odniesieniu do swoich możliwości, przy zachowaniu celów odpowiednich dla etapu.

XIII. Formy sprawdzania osiągnięć

Forma	Przykładowy zakres
Obserwacja bieżąca	aktywność, wysiłek, bezpieczeństwo, higiena, współpraca, systematyczność
Zadania praktyczne	chodzenie, bieg, skoki, rzuty, chwyt, prowadzenie piłki, równowaga, zwinność
Zabawy i gry	reguły, współdziałanie, reagowanie na wygraną i przegraną
Rozmowa/pytania	zdrowie, higiena, rozgrzewka, bezpieczeństwo, aktywność
Samooceńca	wskazywanie własnych mocnych stron i trudności

XIV. Zasady ustalania oceny śródrocznej i rocznej

- Ocena klasyfikacyjna podsumowuje pracę ucznia w danym okresie, z uwzględnieniem wymagań realizowanego programu.
- Pod uwagę bierze się przede wszystkim wysiłek, systematyczność udziału, aktywność i postępy.
- Ocena nie jest średnią arytmetyczną ocen częściowych i nie jest automatycznym wynikiem pojedynczego sprawdzianu lub próby sprawnościowej.
- Nauczyciel uwzględnia indywidualne możliwości i ograniczenia ucznia oraz zastosowane dostosowania.

XV. Informacja zwrotna

Informacja zwrotna powinna być krótka, zrozumiała dla dziecka i ukierunkowana na rozwój: co uczeń wykonał dobrze, co jest jego mocną stroną, co powinien poćwiczyć oraz jaki jest następny krok.

XVI. Minimum edukacyjne

Minimum stanowi opanowanie podstawowych, możliwych do osiągnięcia przez ucznia umiejętności uczestniczenia w bezpiecznych zabawach i ćwiczeniach ruchowych, podejmowanie wysiłku adekwatnego

do możliwości, znajomość podstawowych zasad higieny i bezpieczeństwa, respektowanie reguł oraz podejmowanie współpracy – z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i możliwości dziecka.

XVII. Warunki uzyskania oceny celującej

- bardzo wysoka, systematyczna aktywność adekwatna do możliwości;
- wyraźny postęp w podstawowych umiejętnościach ruchowych;
- samodzielne i bezpieczne wykonywanie poznanych zadań na miarę możliwości;
- podejmowanie nowych wyzwań i wytrwałość;
- wzorowe przestrzeganie bezpieczeństwa, fair play i współpracy;
- dbanie o higienę, zdrowie i prawidłową postawę;
- gotowość do pomagania innym i kulturalne zachowanie.

Ocena celująca nie wymaga ponadprzeciętnej sprawności, sukcesów sportowych, udziału w zawodach ani rekordów.

XVIII. Postanowienia końcowe

- Dokument stosuje się łącznie ze statutem szkoły i obowiązującymi przepisami prawa.
- W razie zmiany przepisów prawa pierwszeństwo mają przepisy powszechnie obowiązujące.
- Nauczyciel może uszczegóławiać kryteria w planie pracy, o ile pozostają zgodne z podstawą programową, statutem szkoły i zasadami oceniania.
- Dokument może być dostosowany do warunków organizacyjnych szkoły, wyposażenia i potrzeb zespołu klasowego.

XIX. Zatwierdzenie dokumentu

Element	Miejsce na wpis
Nauczyciel wychowania fizycznego	
Dyrektor szkoły	
Data	
Data wejścia w życie	1 września 2026 r.

Źródła merytoryczne: Dz.U. 2026 poz. 378 oraz materiały ZPE dotyczące edukacji wczesnoszkolnej i wychowania fizycznego. Dokument opracowano dla klasy I objętej nową podstawą programową od 1.09.2026 r.