

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
KLASA IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ
ROK SZKOLNY 2026/2027**

Podstawa opracowania

Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (Dz.U. z 2026 r. poz. 378), wdrażane w klasie IV od roku szkolnego 2026/2027.

Założenia oceniania

Wychowanie fizyczne w klasie IV jest oparte na koncepcji alfabetu ruchowego. Ocenianie wspiera rozwój kompetencji fizycznych, motywacji i pewności siebie, wiedzy o aktywności fizycznej i zdrowiu oraz nawyku regularnego podejmowania ruchu.

- Ocenia się osiągnięcia i postępy ucznia w odniesieniu do wymagań programu nauczania oraz jego indywidualnych możliwości psychofizycznych.
- Przy ustalaniu oceny w szczególności uwzględnia się wysiłek wkładany przez ucznia, systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej.
- Niska wyjściowa sprawność fizyczna, budowa ciała, wynik sportowy ani brak sukcesów w zawodach nie mogą same w sobie obniżać oceny.
- Uczeń otrzymuje konstruktywną informację zwrotną: co wykonuje prawidłowo, co wymaga poprawy, jak może to poprawić i jaki powinien być jego kolejny krok.
- Wymagania dostosowuje się do stanu zdrowia, ograniczeń wskazanych w opinii lekarza, rozpoznanych potrzeb edukacyjnych oraz zaleceń zawartych w opinii lub orzeczeniu.
- Ocena z wychowania fizycznego nie jest oceną wrodzonych predyspozycji ani porównaniem ucznia z klasą. Pokazuje przede wszystkim zaangażowanie, postęp, opanowanie wiadomości i umiejętności oraz odpowiedzialne uczestnictwo w zajęciach.

Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. rozwija sprawność fizyczną oraz świadomie i dokładnie kontroluje ruch podczas wykonywania zadań ruchowych;
2. utrwała nawyki zdrowego stylu życia i uczy się zarządzać własną aktywnością fizyczną oraz zdrowiem;
3. rozwija odpowiedzialność podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, przestrzega zasad fair play i okazuje szacunek środowisku;
4. stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej w różnych warunkach i sytuacjach;
5. poznaje różnorodne formy aktywności i buduje motywację do podejmowania ruchu przez całe życie;

6. doskonalili współpracę w grupie i buduje relacje społeczne przez aktywność fizyczną;
7. rozwija świadomość własnego ciała, postępów oraz wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie.

Obszary podlegające ocenianiu

- **Wysiłek i zaangażowanie:** podejmowanie zadań na miarę możliwości, aktywna praca, wytrwałość, reagowanie na informację zwrotną i dążenie do poprawy.
- **Systematyczność uczestnictwa i przygotowanie:** regularny aktywny udział w zajęciach, odpowiedni strój i obuwie, przestrzeganie zasad higieny i organizacji zajęć; nieobecności usprawiedliwione oraz ograniczenia zdrowotne nie są utożsamiane z brakiem zaangażowania.
- **Umiejętności ruchowe i indywidualny postęp:** opanowanie techniki ćwiczeń, gier i zadań ruchowych z uwzględnieniem możliwości ucznia oraz postępu osiąganego w toku nauki.
- **Wiedza i zastosowanie jej w praktyce:** znajomość zasad bezpieczeństwa, fair play, prawidłowej postawy, zdolności motorycznych, wpływu wysiłku na organizm oraz umiejętność wykorzystania tej wiedzy.
- **Kompetencje społeczne:** współpraca, komunikacja, odpowiedzialność za siebie i innych, empatia, szacunek, przeciwdziałanie wykluczeniu, kulturalne kibicowanie i rozwiązywanie konfliktów.
- **Samodzielność i doświadczenia edukacyjne:** prowadzenie krótkich aktywności, dokumentowanie własnego ruchu, udział w projektach, wydarzeniach i działaniach promujących aktywność fizyczną.

Ocena śródroczna i roczna wynika z całości rozpoznanych osiągnięć ucznia. Nie powinna być prostą średnią arytmetyczną ocen bieżących. Szczegółowy sposób ustalania ocen musi pozostawać zgodny ze statutem szkoły.

Szczegółowe wymagania edukacyjne dla klasy IV

Na zakończenie klasy IV uczeń – odpowiednio do swoich możliwości i po niezbędnym dostosowaniu wymagań – osiąga poniższe efekty.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

- wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;
- dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące wybraną zdolność motoryczną;
- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
- wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.

Gry zespołowe i rekreacyjne

- wykonuje i stosuje w grach uproszczonych, minigrach i zabawach podstawowe elementy techniczne:
 - koszykówka – postawa koszykarska, kozłowanie, podania i rzuty do kosza;
 - piłka nożna – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki;
 - piłka ręczna – kozłowanie, podania i rzuty;
 - siatkówka – postawa siatkarska, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską;
- uczestniczy w dwóch innych grach zespołowych lub minigrach, wybranych z uwzględnieniem preferencji uczniów, tradycji szkoły i warunków organizacyjnych;
- uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.

Lekkoatletyka

- wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;
- uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych;
- wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca oraz z wolnego biegu, uczestniczy w grach i zabawach rzutnych;
- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego i uczestniczy w grach oraz zabawach szybkościowych;
- wykonuje skok w dal z miejsca i uczestniczy w grach oraz zabawach skocznościowych;
- wykonuje marszobiegi i uczestniczy w grach oraz zabawach wytrzymałościowych w sali i w terenie.

Taniec

- wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce, wykorzystując własną ekspresję ruchową.

Relaksacja i odprężenie

- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.

Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

- rozpoznaje i opisuje podstawowe zdolności motoryczne człowieka;
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała i wskazuje elementy wymagające korekty;
- mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wynik i formułuje wniosek o wpływie wysiłku na organizm.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego;
- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;

- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w przypadku urazu ciała (moduł bezpieczeństwo i obrona);
- respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych;
- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- dobiera odpowiedni strój i obuwie do rodzaju aktywności oraz warunków atmosferycznych;
- posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem;
- wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie;
- omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku oraz zasady zachowania na terenach zielonych z poszanowaniem środowiska (moduł bezpieczeństwo i obrona).

Kompetencje społeczne

- rozumie ideę olimpizmu i wynikającą z niej zasadę fair play;
- uczestniczy w rywalizacji jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;
- okazuje szacunek przeciwnikowi, sędziemu i współuczestnikom;
- współdziała w grupie i rozumie, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich;
- skutecznie komunikuje się w grupie i buduje relacje podczas gier oraz ćwiczeń w parach;
- pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica podczas szkolnych aktywności sportowych;
- wyjaśnia i stosuje zasady kulturalnego kibicowania;
- kreatywnie poszukuje rozwiązań sytuacji problemowych i traktuje trudność jako impuls do działania;
- nazywa i rozumie emocje związane z wygraną i przegraną;
- współpracuje z szacunkiem dla poglądów i wysiłku innych, wykazując asertywność i empatię;
- motywuje innych do aktywności, szczególnie osoby o niższej sprawności lub zróżnicowanych potrzebach;
- przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych i promuje wzajemne wsparcie;
- rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy;
- buduje poczucie własnej wartości i pozytywny obraz siebie dzięki współpracy i wsparciu grupy.

Obowiązkowe doświadczenia edukacyjne

W każdym roku szkolnym uczeń bierze udział w praktycznych doświadczeniach edukacyjnych przewidzianych w nowej podstawie programowej:

- **Projekt sportowy:** przynajmniej raz współorganizuje wydarzenie, np. minidzień sportu, turniej, spotkanie ze sportowcem, zawody szkolne albo kampanię promującą olimpizm lub zdrowy styl życia.

- **Samodzielne prowadzenie aktywności:** przynajmniej dwa razy przygotowuje i prowadzi krótką rozgrzewkę, zestaw ćwiczeń albo grę dla klasy lub grupy rówieśniczej.
- **Tygodniowy zapis aktywności:** raz w każdym półroczu przez tydzień dokumentuje codzienne formy ruchu, analizuje ich wpływ na zdrowie i samopoczucie oraz wyznacza cel dotyczący poprawy kondycji.
- **Promocja aktywności:** przynajmniej raz współorganizuje szkolne lub lokalne działanie promujące ruch, np. spacer integracyjny, wycieczkę rowerową, akcję charytatywną lub kampanię informacyjną.
- **Wydarzenie sportowe lub rekreacyjne:** przynajmniej raz aktywnie uczestniczy w wydarzeniu o charakterze lokalnym lub ogólnopolskim, np. zawodach międzyszkolnych, biegu, turnieju albo innym wydarzeniu promującym ruch.

Forma udziału ucznia z ograniczeniami zdrowotnymi jest dostosowywana tak, aby mógł on realizować cele doświadczenia w bezpiecznym i dostępnym zakresie, także w roli organizacyjnej, sędziowskiej, dokumentacyjnej lub promocyjnej.

Sposoby sprawdzania osiągnięć

- bieżąca obserwacja zaangażowania, systematyczności, bezpieczeństwa, współpracy i stosowania zasad fair play;
- praktyczne zadania ruchowe i sprawdziany umiejętności technicznych wykonywane w warunkach dostosowanych do możliwości ucznia;
- obserwacja wykorzystania umiejętności w grach uproszczonych, minigrach, zabawach, tańcu i lekkoatletyce;
- krótkie wypowiedzi ustne lub quizy dotyczące bezpieczeństwa, zdrowia, postawy ciała, tętna, przepisów i zasad fair play;
- prowadzenie rozgrzewki, zestawu ćwiczeń lub gry oraz udział w projektach i wydarzeniach;
- samoocena i ocena koleżeńska stosowane jako element informacji zwrotnej, bez publicznego porównywania sprawności uczniów;
- **Testy sprawnościowe nie podlegają ocenie.**
- W okresie od lutego do kwietnia przeprowadza się: bieg wahadłowy 10×5 m, 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy Eurofit, podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) oraz skok w dal z miejsca. Wyniki służą wyłącznie diagnozie mocnych i słabych stron oraz planowaniu dalszego rozwoju. Nie mogą stanowić kryterium oceny z wychowania fizycznego.

Kryteria wymagań na poszczególne oceny

Poniższe kryteria stosuje się łącznie i z uwzględnieniem indywidualnych możliwości ucznia. Pojedynczy nieudany sprawdzian techniczny, brak predyspozycji sportowych lub niższy wynik sprawnościowy nie rozstrzygają o ocenie klasyfikacyjnej.

Ocena celująca (6)

- uczeń w pełni i samodzielnie opanował wymagania przewidziane dla klasy IV oraz sprawnie wykorzystuje wiedzę i umiejętności w nowych sytuacjach;
- wykazuje bardzo duży, systematyczny wysiłek, wytrwałość i odpowiedzialność, a informację zwrotną wykorzystuje do dalszego rozwoju;
- bezpiecznie i poprawnie wykonuje zadania ruchowe na miarę swoich możliwości oraz osiąga wyraźny indywidualny postęp;
- samodzielnie planuje i prowadzi krótkie aktywności, potrafi uzasadnić dobór ćwiczeń i formułować trafne wnioski;
- jest wzorem fair play, wspiera innych, przeciwdziała wykluczeniu i twórczo angażuje się w działania na rzecz kultury fizycznej szkoły.

Ocena bardzo dobra (5)

- uczeń opanował wymagania dla klasy IV w bardzo dobrym stopniu i zazwyczaj wykonuje zadania samodzielnie oraz poprawnie;
- jest systematycznie zaangażowany, przygotowany do zajęć i pracuje na miarę swoich możliwości;
- stosuje zasady bezpieczeństwa, fair play i współpracy, a drobne błędy potrafi poprawić po informacji zwrotnej;
- wykazuje indywidualny postęp, wykorzystuje wiedzę w praktyce i rzetelnie realizuje doświadczenia edukacyjne.

Ocena dobra (4)

- uczeń opanował najważniejsze wymagania dla klasy IV, choć w trudniejszych zadaniach potrzebuje wskazówek nauczyciela;
- na ogół aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach, podejmuje wysiłek odpowiedni do swoich możliwości;
- wykonuje podstawowe elementy techniczne z nielicznymi błędami i osiąga zauważalny postęp;
- zna i zwykle stosuje zasady bezpieczeństwa, fair play oraz współpracy; realizuje powierzone zadania i doświadczenia edukacyjne.

Ocena dostateczna (3)

- uczeń opanował podstawowe, konieczne wymagania w stopniu pozwalającym uczestniczyć w typowych zadaniach, często z pomocą nauczyciela;

- jego zaangażowanie i systematyczność są nierówne, lecz podejmuje próby wykonania zadań;
- wykonuje proste elementy ruchowe z błędami, a postęp jest niewielki lub nieregularny;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i fair play, ale nie zawsze stosuje je bez przypomnienia; częściowo realizuje doświadczenia edukacyjne.

Ocena dopuszczająca (2)

- uczeń opanował jedynie część wymagań koniecznych i wykonuje najprostsze zadania głównie z pomocą lub po wielokrotnym instruktażu;
- mimo trudności podejmuje przynajmniej minimalny wysiłek umożliwiający dalsze uczenie się, lecz pracuje niesystematycznie;
- ma znaczne braki w wiedzy i umiejętnościach oraz wymaga stałego przypominania zasad bezpieczeństwa, współpracy i fair play;
- realizuje tylko część powierzonych doświadczeń edukacyjnych, nawet po zapewnieniu wsparcia i dostosowania.

Ocena niedostateczna (1)

- uczeń, mimo zapewnionego wsparcia, dostosowania wymagań i możliwości uzupełnienia braków, nie opanował wymagań koniecznych do dalszego rozwoju;
- bez uzasadnionej przyczyny uporczywie nie podejmuje zadań i nie wykazuje wysiłku w wywiązywaniu się z obowiązków;
- nie stosuje podstawowych zasad bezpieczeństwa lub współpracy mimo wielokrotnych przypomnień i działań naprawczych;
- nie realizuje powierzonych doświadczeń edukacyjnych ani uzgodnionych form zastępczych. Oceny tej nie ustala się z powodu samej niskiej sprawności, stanu zdrowia, niepełnosprawności lub braku osiągnięć sportowych.

Dostosowanie wymagań i udział ucznia z ograniczeniami

- Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia zgodnie z opinią, orzeczeniem, rozpoznaniem nauczycieli i specjalistów albo opinią lekarza.
- Uczeń zwolniony z wykonywania określonych ćwiczeń realizuje pozostałe możliwe wymagania; może uczestniczyć m.in. w zadaniach dotyczących wiedzy, bezpieczeństwa, pomiaru, planowania, sędziowania, organizacji, obserwacji i informacji zwrotnej.
- Zakres, intensywność, tempo, przybory, przestrzeń, sposób demonstracji i forma zaliczenia mogą być zmienione tak, aby zadanie było bezpieczne, dostępne i nadal sprawdzało właściwy cel edukacyjny.
- Dostosowanie nie oznacza rezygnacji z oceniania, lecz zmianę warunków i sposobu wykazania osiągnięcia. Ocenie podlega przede wszystkim możliwy do podjęcia wysiłek, postęp i odpowiedzialne uczestnictwo.

Postanowienia końcowe

- Uczniowie i rodzice są informowani na początku roku szkolnego o wymaganiach edukacyjnych i sposobach sprawdzania osiągnięć.
- Oceny są jawne i uzasadniane zgodnie ze statutem szkoły. Uczeń otrzymuje możliwość uzupełnienia braków i poprawy osiągnięć na zasadach określonych w statucie.
- Wymagania mogą zostać uzupełnione o dodatkowe treści dostosowane do warunków szkoły, potrzeb i zainteresowań uczniów, o ile nie naruszają podstawy programowej i zasad oceniania.
- Dokument należy stosować łącznie ze statutem szkoły, programem nauczania oraz indywidualnymi dostosowaniami uczniów.

Podstawa prawna i źródła

1. Rozporządzenie 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): Dziennik Ustaw
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych – tekst jednolity (Dz.U. z 2023 r. poz. 2572), w szczególności § 2, § 9 i § 12: Elektroniczny Dziennik Ustaw