

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA III SZKOŁY PODSTAWOWEJ

ROK SZKOLNY 2026/2027

Szkoła Podstawowa nr 140 im. Kazimierza Jeżewskiego w Warszawie
ul. Wilgi 19, 04-831 Warszawa

I. PODSTAWA OPRACOWANIA WYMAGAŃ

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla uczniów klasy III zostały opracowane na podstawie:

1. obowiązującej w roku szkolnym 2026/2027 podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie edukacji wczesnoszkolnej – wychowania fizycznego;
2. zmian w podstawie programowej wychowania fizycznego obowiązujących od 1 września 2025 r.;
3. Statutu Szkoły Podstawowej nr 140 im. Kazimierza Jeżewskiego w Warszawie, w szczególności wewnątrzszkolnych zasad oceniania w klasach I–III;
4. realizowanego przez nauczyciela programu nauczania;
5. indywidualnych możliwości psychofizycznych i rozwojowych ucznia.

W klasach I–III ocenianie ma charakter przede wszystkim wspierający i rozwojowy. Przy ocenie osiągnięć z zajęć zdrowotno-ruchowych uwzględnia się możliwości i predyspozycje ucznia oraz wysiłek wkładany przez niego w realizację zadań.

II. CELE EDUKACJI ZDROWOTNO-RUCHOWEJ

Głównym celem wychowania fizycznego w klasie III jest wszechstronny rozwój ucznia poprzez aktywność fizyczną, kształtowanie podstawowych umiejętności ruchowych, rozwijanie sprawności fizycznej odpowiednio do indywidualnych możliwości dziecka oraz budowanie trwałej motywacji do aktywnego i zdrowego stylu życia.

Uczeń powinien:

- rozwijać podstawowe umiejętności ruchowe stanowiące podstawę dalszego rozwoju sprawności fizycznej;
- podejmować aktywność fizyczną systematycznie i z zaangażowaniem;
- poznawać różnorodne formy aktywności ruchowej;
- dbać o zdrowie, higienę osobistą i prawidłową postawę ciała;
- przestrzegać zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
- rozwijać umiejętność współpracy w parze i zespole;
- respektować ustalone zasady zabaw i gier;

- przestrzegać zasad fair play;
 - właściwie reagować na sukces i niepowodzenie;
 - rozwijać samodzielność, wytrwałość oraz odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i innych.
-

III. SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE

1. Profilaktyka zdrowia i bezpieczeństwo

Uczeń klasy III:

- dba o higienę osobistą przed aktywnością fizyczną i po jej zakończeniu;
- dobiera, przy wsparciu rodziców, odpowiedni strój i obuwie sportowe do rodzaju zajęć, miejsca ich prowadzenia i warunków atmosferycznych;
- podaje przykłady aktywności fizycznej możliwej do podejmowania w domu, w szkole i na świeżym powietrzu;
- rozpoznaje i nazywa różne formy aktywności fizycznej;
- rozumie znaczenie ruchu dla zdrowia i prawidłowego rozwoju;
- podejmuje ćwiczenia służące utrzymaniu prawidłowej postawy i zapobieganiu wadom postawy;
- wykonuje prostą rozgrzewkę oraz rozumie jej znaczenie;
- podejmuje nowe wyzwania ruchowe odpowiednio do swoich możliwości;
- przestrzega zasad bezpiecznego korzystania z przyborów i sprzętu sportowego;
- zna i respektuje zasady zabaw ruchowych i gier zespołowych;
- zna podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze i rolkach;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas wypoczynku nad wodą i w górach;
- wie, że aktywność na świeżym powietrzu powinna odbywać się z poszanowaniem środowiska naturalnego;
- potrafi zareagować na polecenie nauczyciela związane z bezpieczeństwem swoim lub innych osób.

2. Sprawność fizyczna i podstawowe umiejętności ruchowe

Uczeń:

A. Przemieszczanie się

- prawidłowo chodzi i maszeruje;
- porusza się ze zmianą kierunku i tempa;
- zachowuje rytm i koordynację podczas ruchu;
- biega na krótkich dystansach;
- zmienia kierunek i tempo biegu;
- reaguje ruchem na określony sygnał;
- pokonuje proste tory przeszkód;
- wykonuje skoki obunóż i jedenonóż;
- wykonuje podskoki i przeskoki;
- pokonuje niewysokie przeszkody;
- wykonuje skok w dal z miejsca oraz podejmuje próby skoku z rozbiegu;
- wykonuje skoki przez skakankę lub gumę;
- wykonuje ćwiczenia związane z czołganiem i przemieszczaniem się pod przeszkodami;

- wykonuje bezpieczne ćwiczenia wspinania na niewielkiej wysokości.

B. Posługiwanie się przyborami

Uczeń:

- rzuca jednorącz małym przyborem do celu;
- podejmuje próby trafiania do celu nieruchomego i ruchomego;
- podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej;
- podaje piłkę znad głowy;
- wykonuje podania w miejscu i w ruchu;
- chwytą piłkę i inne przybory;
- kopie piłkę do partnera i do wyznaczonego celu;
- dostosowuje siłę kopnięcia do odległości;
- odbija piłkę jednorącz lub oburącz;
- wykonuje ćwiczenia z wykorzystaniem rakiety, kija lub innego bezpiecznego przyboru;
- toczy, podnosi i przenosi przybory;
- trafia do celu poprzez rzucanie, kopanie, odbijanie lub uderzanie przyboru.

C. Równowaga, kontrola ciała i orientacja przestrzenna

Uczeń:

- utrzymuje równowagę w pozycjach statycznych i dynamicznych;
- wykonuje ćwiczenia równoważne z przyborem i bez przyboru;
- wykonuje kontrolowane obroty;
- wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego odpowiednio do swoich możliwości i z zachowaniem zasad bezpieczeństwa;
- wykonuje skręty i zwroty;
- przenosi ciężar ciała z jednej strony na drugą;
- orientuje się w przestrzeni podczas wykonywania zadań ruchowych;
- zachowuje prawidłową postawę ciała podczas wykonywania ćwiczeń.

3. Zabawy i gry ruchowe oraz gry zespołowe

Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zabawach bieżnych, skocznych, rzutnych, orientacyjno-porządkowych i innych zabawach ruchowych;
- wykonuje proste ćwiczenia rytmiczne przy muzyce;
- uczestniczy w grach zespołowych odpowiednich do wieku;
- stosuje poznane elementy techniczne gier z piłką;
- kołduje piłkę w miejscu i podejmuje kołdowanie w ruchu;
- podaje i chwytą piłkę;
- prowadzi piłkę nogą;
- rzuca lub uderza piłkę do celu;
- stosuje poznane umiejętności w uproszczonych grach zespołowych;
- współpracuje z partnerem i zespołem;
- uczestniczy w tworzeniu i realizowaniu prostych zabaw ruchowych;
- respektuje przepisy i zasady ustalone przed rozpoczęciem zabawy;

- przestrzega zasad fair play;
- właściwie zachowuje się zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki;
- szanuje możliwości ruchowe innych uczniów.

4. Aktywność rekreacyjna

W zależności od warunków organizacyjnych szkoły i warunków atmosferycznych uczeń:

- korzysta w bezpieczny sposób z dostępnego sprzętu rekreacyjnego;
- podejmuje aktywność z wykorzystaniem np. hulajnogi, roweru, rolek, sanek lub łyżew;
- dostosowuje sposób poruszania się do miejsca i warunków;
- przestrzega zasad bezpieczeństwa;
- chętnie podejmuje aktywność ruchową na świeżym powietrzu.

IV. OBSZARY PODLEGAJĄCE OCENIANIU

Przy bieżącej ocenie ucznia nauczyciel uwzględnia przede wszystkim:

1. Zaangażowanie i wysiłek ucznia – aktywność podczas zajęć, podejmowanie prób wykonania ćwiczeń, wytrwałość, stosunek do zadań ruchowych oraz dążenie do poprawy własnych umiejętności.

2. Systematyczność udziału w zajęciach – regularne uczestniczenie w zajęciach i podejmowanie aktywności na miarę swoich możliwości.

3. Postęp indywidualny – rozwój umiejętności ruchowych ucznia odnoszony przede wszystkim do jego wcześniejszych możliwości, a nie do wyników innych uczniów.

4. Umiejętności ruchowe – stopień opanowania podstawowych czynności ruchowych, ćwiczeń, zabaw i elementów gier odpowiednich dla klasy III.

5. Bezpieczeństwo i zdrowie – przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, odpowiedzialne korzystanie ze sprzętu oraz znajomość podstawowych zasad zdrowego stylu życia.

6. Współpraca i fair play – respektowanie zasad, współdziałanie z innymi, szacunek wobec współwzających oraz właściwe zachowanie podczas współzawodnictwa.

7. Aktywność na rzecz kultury fizycznej – w miarę możliwości udział w szkolnych przedsięwzięciach sportowych i rekreacyjnych. Udział w dodatkowych zawodach lub zajęciach pozaszkolnych może stanowić informację o dodatkowej aktywności ucznia, ale nie jest warunkiem osiągnięcia wysokiego poziomu wymagań.

V. TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Zgodnie z obowiązującą podstawą programową w każdym roku szkolnym w klasach I-III przeprowadza się w okresie **od lutego do kwietnia** testy sprawności fizycznej obejmujące:

1. **bieg wahadłowy 10 × 5 m** – diagnoza zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
2. **20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy** – diagnoza zdolności wytrzymałościowych;
3. **podpór leżąc przodem na przedramionach („deska”)** – diagnoza zdolności siłowo-wytrzymałościowych;
4. **skok w dal z miejsca** – diagnoza skoczności i siły.

Wynik testu sprawnościowego nie stanowi kryterium oceny osiągnięć ucznia.

Testy służą diagnozie sprawności fizycznej, rozpoznawaniu mocnych stron ucznia oraz obszarów wymagających dalszego rozwoju. Przy ocenianiu bierze się pod uwagę przede wszystkim wysiłek, zaangażowanie, systematyczność, postęp oraz możliwości psychofizyczne dziecka, a nie uzyskany wynik sportowy.

VI. ZASADY OCENIANIA ZGODNE ZE STATUTEM SP NR 140

W klasach I-III stosuje się **ocenianie opisowe**.

W ocenianiu bieżącym szkoła stosuje symbole cyfrowe **1-6**:

6 – poziom wzorowy

Uczeń wzorowo opanował wiadomości i umiejętności przewidziane dla danego obszaru. Wykazuje bardzo duże zaangażowanie, samodzielność i systematyczność. Chętnie podejmuje nowe zadania ruchowe i wykonuje je na miarę swoich możliwości.

5 – poziom bardzo wysoki

Uczeń opanował niemal pełny zakres wymaganych wiadomości i umiejętności. Jest aktywny, systematyczny i zaangażowany. Prawidłowo wykonuje większość poznanych zadań ruchowych.

4 – poziom dobry

Uczeń opanował wiadomości i umiejętności w zakresie umożliwiającym dobre wykonywanie większości zadań. Podejmuje aktywność i przy niewielkim wsparciu koryguje pojawiające się błędy.

3 – poziom podstawowy

Uczeń opanował podstawowy zakres wiadomości i umiejętności. Wykonuje podstawowe zadania ruchowe, niekiedy potrzebując wskazówek, demonstracji lub dodatkowej pomocy nauczyciela.

2 – poziom minimalny

Uczeń opanował niezbędne minimum podstawowych wiadomości i umiejętności. Wykonanie zadań wymaga częstego wsparcia i pomocy nauczyciela. Oceniając ucznia, uwzględnia się jego możliwości psychofizyczne oraz wkładany wysiłek.

1 – wymagania nieopanowane

Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności, przy czym w przypadku zajęć zdrowotno-ruchowych ustalenie poziomu wymaga uwzględnienia jego indywidualnych możliwości i predyspozycji oraz wysiłku wkładanego w wykonywanie obowiązków.

Oceny bieżące mogą mieć charakter ustny lub pisemny. Ocena śródroczna i roczna jest **oceną opisową**, uwzględniającą poziom osiągnięć ucznia, jego postępy oraz potrzeby rozwojowe i edukacyjne.

VII. DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB UCZNIA

Wymagania edukacyjne oraz sposób wykonywania ćwiczeń dostosowuje się do:

- indywidualnych możliwości psychofizycznych ucznia;
- stanu zdrowia;
- poziomu rozwoju ruchowego;
- specjalnych potrzeb edukacyjnych;
- zaleceń wynikających z opinii lub orzeczeń poradni psychologiczno-pedagogicznej;
- czasowych ograniczeń zdrowotnych.

Uczeń nie powinien być porównywany pod względem wyniku sportowego z innymi uczniami. Podstawą oceny jest jego **indywidualny rozwój, wysiłek, zaangażowanie i postęp**.

VIII. SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIA

Osiągnięcia ucznia mogą być rozpoznawane poprzez:

- systematyczną obserwację podczas zajęć;
 - wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych;
 - udział w zabawach i grach;
 - wykonywanie zadań indywidualnych, w parach i zespołach;
 - obserwację postępu w opanowywaniu umiejętności ruchowych;
 - rozmowę dotyczącą zdrowia, bezpieczeństwa i zasad aktywności fizycznej;
 - obserwację przestrzegania zasad bezpieczeństwa i fair play;
 - diagnozę sprawności fizycznej;
 - samoocenę ucznia odpowiednią do jego wieku.
-

IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wymagania mają charakter rozwojowy i uwzględniają indywidualne możliwości każdego dziecka.
2. Osiągnięcie wysokiego wyniku sportowego nie jest warunkiem uzyskania wysokiej oceny bieżącej.

3. Wyniki obowiązkowych testów sprawności fizycznej nie wpływają na ocenę ucznia.
4. Szczególne znaczenie mają: **wysiłek, zaangażowanie, systematyczność, postęp, bezpieczeństwo, współpraca oraz aktywne uczestnictwo w zajęciach.**
5. Nauczyciel przekazuje uczniowi informację o tym, co wykonuje prawidłowo, co wymaga dalszej pracy oraz w jaki sposób może poprawić swoje umiejętności.
6. Wymagania mogą być indywidualizowane zgodnie z potrzebami rozwojowymi, edukacyjnymi i zdrowotnymi ucznia.

Nauczyciel: ____

Rok szkolny: 2026/2027