

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego – klasa 3

Skala ocen: 2–6

Ocena	Umiejętności ruchowe	Aktywność i zaangażowanie	Wiedza i bezpieczeństwo	Postawa społeczna
6 – celujący	Sprawnie i bardzo dokładnie wykonuje wszystkie ćwiczenia; wykazuje ponadprzeciętną koordynację, zwinność i wytrzymałość; aktywnie uczestniczy w grach zespołowych, inicjuje zabawy ruchowe.	Zawsze aktywny, bardzo zaangażowany; chętnie podejmuje dodatkowe formy ruchu; reprezentuje klasę w zawodach (jeśli organizowane).	Zna i zawsze stosuje zasady bezpieczeństwa; potrafi wyjaśnić wpływ ruchu na zdrowie; samodzielnie dba o higienę i odpowiedni strój.	Zawsze przestrzega zasad fair play; wspiera innych, pomaga słabszym uczniom.
5 – bardzo dobry	Prawidłowo i samodzielnie wykonuje ćwiczenia; dobrze opanował podstawowe formy ruchu (bieg, skok, rzut, chwyt, równowaga).	Bardzo aktywny na lekcjach; systematycznie uczestniczy w zajęciach.	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa; rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.	Zgodnie współpracuje w zespole; przestrzega zasad gry.
4 – dobry	Wykonuje większość ćwiczeń poprawnie, choć z drobnymi błędami; opanował podstawowe umiejętności ruchowe.	Zazwyczaj aktywny; podejmuje wysiłek na miarę swoich możliwości.	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, zwykle je stosuje.	Współpracuje z grupą, sporadycznie wymaga przypomnienia zasad.
3 – dostateczny	Wykonuje ćwiczenia z pomocą nauczyciela; ma trudności z koordynacją i techniką ruchu.	Uczestniczy w zajęciach, ale jego zaangażowanie jest zmienne.	Zna wybrane zasady bezpieczeństwa, nie zawsze je stosuje.	Czasami nie przestrzega zasad gry, wymaga wsparcia w pracy zespołowej.
2 – dopuszczający	Wykonuje najprostsze ćwiczenia z dużą pomocą; często unika wysiłku.	Niska aktywność; wymaga stałej motywacji do udziału w zajęciach.	Ma trudności z zapamiętaniem zasad bezpieczeństwa; nie zawsze reaguje właściwie.	Często nie współpracuje w grupie; nie zawsze respektuje ustalone reguły.

Uwagi do oceniania (zgodnie z podstawą programową 2025)

- Ocenie podlega przede wszystkim wysiłek i zaangażowanie ucznia, a nie wyłącznie poziom sprawności fizycznej.

- Należy uwzględniać indywidualne możliwości psychofizyczne dziecka.
- Obowiązkowe testy sprawnościowe mają charakter diagnostyczny i wspierający rozwój ucznia.
- Istotne elementy oceniania: systematyczny udział w zajęciach, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, postawa prozdrowotna oraz współpraca w grupie