

WYMAGANIA EDUKACYJNE

ROK SZKOLNY	2026/2027
KLASA	VII
PRZEDMIOT	Wychowanie fizyczne
UCZĄCY	Marlena Marek, Maciej Wanatowicz

ZAKRES WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH

Temat zajęć	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
1. Przeprowadzenie rozgrzewki	Uczeń podejmuje chęci do przeprowadzenia rozgrzewki lekkoatletycznej rozgrzewki	Uczeń z pomocą nauczyciela potrafi przeprowadzić fragment rozgrzewki.	Uczeń bez pomocy nauczyciela próbuje przeprowadzić fragment rozgrzewki.	Uczeń z pomocą nauczyciela przeprowadza całą rozgrzewkę.	Uczeń bez pomocy nauczyciela przeprowadza całą rozgrzewkę.
2. Współpraca i postawa podczas zajęć	Uczeń podejmuje próby współpracy z innymi i z pomocą nauczyciela przestrzega zasad fair play.	Uczeń współpracuje z innymi, przestrzega podstawowych zasad zachowania i stara się stosować zasady fair play.	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach, współpracuje z zespołem, szanuje przeciwnika i przestrzega zasad fair play.	Uczeń wykazuje zaangażowanie, odpowiedzialność i kulturę osobistą, właściwie reaguje na sukces i porażkę oraz pomaga innym.	Uczeń jest wzorem aktywnej i kulturalnej postawy, inicjuje działania zespołowe, pomaga innym i promuje zasady fair play. oraz aktywnego stylu

3. Gry zespołowe	Uczeń podejmuje próby wykonywania podstawowych elementów technicznych z pomocą nauczyciela. Koszykówka: z pomocą wykonuje podstawowe elementy techniczne. Siatkówka: wykonuje podstawowe odbicia i zagrywkę. Piłka ręczna: wykonuje podstawowe podania i rzuty.	Uczeń wykonuje podstawowe elementy techniczne poznanych gier zespołowych i zna ich podstawowe zasady. Koszykówka: zna zasady i wykonuje podstawowe działania w grze. Siatkówka: stosuje odbicie dolne, górne i zagrywkę. Piłka ręczna: stosuje podania, kozłowanie i rzuty.	Uczeń poprawnie wykonuje poznane elementy techniczne i stosuje podstawowe zasady gry. Koszykówka: poprawnie stosuje elementy techniczne i taktyczne. Siatkówka: poprawnie odbija, zagrywa i ustawia się. Piłka ręczna: poprawnie stosuje elementy ataku i obrony	Uczeń sprawnie wykorzystuje umiejętności techniczne i taktyczne, właściwie współpracuje z zespołem i analizuje sytuację podczas gry. Koszykówka: sprawnie wykorzystuje technikę i taktykę. Siatkówka: skutecznie odbija, zagrywa i atakuje. Piłka ręczna: skutecznie podaje, rzuca, atakuje i broni.	Uczeń samodzielnie wykorzystuje poznane umiejętności w grze, podejmuje decyzje, organizuje działania zespołu i wykazuje inicjatywę. Koszykówka: samodzielnie kieruje grą i podejmuje trafne decyzje. Siatkówka: organizuje grę i skutecznie współpracuje. Piłka ręczna: organizuje działania zespołu i wykazuje inicjatywę.
4. Gimnastyka i ćwiczenia kształtujące	Uczeń z pomocą nauczyciela wykonuje podstawowe ćwiczenia gimnastyczne i kształtujące. Przewroty: z pomocą wykonuje	Uczeń wykonuje podstawowe ćwiczenia zgodnie z instrukcją i przestrzega zasad bezpieczeństwa. Przewroty: poprawnie wykonuje	Uczeń poprawnie wykonuje poznane ćwiczenia, zachowując prawidłową technikę i postawę ciała. Przewroty: poprawnie	Uczeń samodzielnie dobiera i wykonuje ćwiczenia kształtujące, koryguje błędy oraz dostosowuje ich intensywność do swoich możliwości.	Uczeń samodzielnie projektuje zestawy ćwiczeń, dostosowuje je do określonego celu i potrafi zaprezentować oraz uzasadnić ich dobór.

	podstawowe elementy akrobatyczne. Stanie na rękach: podejmuje próbę wykonania z asekuracją. Przerzut bokiem: podejmuje próbę wykonania. Układy: wykonuje proste elementy układu gimnastycznego.	podstawowe przewroty. Stanie na rękach: wykonuje stanie na rękach z asekuracją. Przerzut bokiem: wykonuje przerzut bokiem. Układy: łączy podstawowe elementy w prosty układ.	wykorzystuje przewroty w układach. Stanie na rękach: poprawnie wykonuje stanie na rękach. Przerzut bokiem: poprawnie wykonuje przerzut bokiem. Układy: prawidłowo i płynnie wykonuje układ gimnastyczny.	Elementy akrobatyczne: sprawnie i dokładnie wykonuje poznane elementy. Stanie na rękach: stabilnie i prawidłowo wykonuje stanie na rękach. Przerzut bokiem: sprawnie wykonuje przerzut bokiem. Układy: płynnie łączy elementy i prezentuje rozbudowany układ.	Elementy akrobatyczne: samodzielnie i bezbłędnie wykonuje poznane elementy. Stanie na rękach: wykonuje element samodzielnie, stabilnie i z pełną kontrolą ciała. Przerzut bokiem: wykonuje dynamicznie i poprawnie technicznie. Układy: samodzielnie tworzy, organizuje i prezentuje złożone układy gimnastyczne, wykazując bardzo dobrą sprawność i kreatywność.
5. Lekkoatletyka	Uczeń podejmuje próby wykonywania podstawowych ćwiczeń lekkoatletycznych z	Uczeń wykonuje podstawowe formy biegu, skoku i rzutu zgodnie z instrukcją nauczyciela.	Uczeń poprawnie wykonuje podstawowe konkurencje lekkoatletyczne,	Uczeń doskonali technikę biegu, skoku i rzutu, analizuje własne wyniki i podejmuje	Uczeń samodzielnie dobiera ćwiczenia rozwijające wybrane cechy motoryczne,

	pomocą nauczyciela. Bieg: z pomocą wykonuje podstawowe elementy techniczne. Skok: wykonuje podstawowe elementy skoku. Rzut: wykonuje podstawowe elementy rzutu.	Bieg: zna zasady startu niskiego, biegu i finiszu. Skok: poprawnie wykonuje rozbieg, odbicie i lądowanie. Rzut: poprawnie wykonuje rozbieg i rzut.	stosując poznane zasady techniki. Bieg: poprawnie stosuje technikę biegu krótkiego i średniego. Skok: poprawnie wykonuje skok w dal z rozbiegu. Rzut: poprawnie stosuje technikę rzutu i pracę całego ciała.	działania zmierzające do ich poprawy. Bieg: sprawnie wykorzystuje technikę, tempo i siłę. Skok: dynamicznie wykonuje rozbieg, odbicie i lądowanie. Rzut: skutecznie wykorzystuje rozbieg, dynamikę i koordynację.	monitoruje swoje wyniki i podejmuje dodatkowe wyzwania Bieg: samodzielnie analizuje technikę i dąży do poprawy wyników. Skok: bardzo sprawnie wykorzystuje technikę i poprawia wyniki. Rzut: bardzo skutecznie wykorzystuje technikę i osiąga wysokie wyniki.
6. Bezpieczeństwo i odpowiedzialność	Uczeń z pomocą nauczyciela przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć.	Uczeń zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń, korzystania ze sprzętu oraz aktywności w różnych warunkach.	Uczeń samodzielnie przestrzega zasad bezpieczeństwa, prawidłowo korzysta ze sprzętu i stosuje zasady asekuracji.	Uczeń rozpoznaje zagrożenia, przewiduje ich skutki i właściwie reaguje w sytuacjach zagrażających bezpieczeństwu własnemu lub innych osób.	Uczeń samodzielnie organizuje aktywność z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, przewiduje zagrożenia i podejmuje działania zapobiegające wypadkom.
7. Sporty indywidualne i rekreacja – badminton	Uczeń podejmuje próby wykonywania podstawowych	Uczeń wykonuje podstawowe odbicia forhendowe i	Uczeń poprawnie wykonuje zagrywkę, odbicie	Uczeń sprawnie wykorzystuje poznane elementy	Uczeń bardzo sprawnie i samodzielnie

	elementów gry w badmintona z pomocą nauczyciela. Potrafi prawidłowo trzymać raketę, wykonuje proste odbicia i stara się przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa.	bekhendowe , potrafi wykonać prostą zagrywkę oraz zna podstawowe zasady gry. Podejmuje próbę utrzymania wymiany z partnerem.	forhendowe i bekhendowe , potrafi poruszać się po korcie i utrzymywać wymianę z przeciwnikiem. Stosuje podstawowe przepisy gry i zasady punktacji.	techniczne podczas gry. Potrafi wykonywać zagrywkę krótką i długą, odbicia forhendowe i bekhendowe , właściwie porusza się po korcie oraz dostosowuje sposób zagrania do sytuacji. Stosuje podstawowe elementy taktyczne.	wykorzystuje poznane umiejętności techniczne i taktyczne podczas gry. Potrafi świadomie zmieniać kierunek, siłę i rodzaj zagrania, wykorzystuje przestrzeń kortu, analizuje grę przeciwnika i podejmuje właściwe decyzje. Zna i stosuje przepisy, potrafi również pełnić rolę sędziego lub pomóc w organizacji gry.
8. Organizacja i sędziowanie zawodów sportowych	Uczeń z pomocą nauczyciela uczestniczy w przygotowaniu miejsca i sprzętu do zawodów. Rozpoznaje podstawowe zasady organizacji zawodów oraz zna wybrane zasady fair play.	Uczeń zna podstawowe przepisy wybranych gier i dyscyplin sportowych. Potrafi z pomocą nauczyciela przygotować miejsce do zawodów, ustawić sprzęt oraz	Uczeń samodzielnie przygotowuje miejsce i sprzęt do zawodów, zna podstawowe przepisy wybranych dyscyplin, potrafi prowadzić punktację oraz pełnić funkcję	Uczeń sprawnie organizuje i przeprowadza proste rozgrywki sportowe. Potrafi sędziować, prowadzić punktację, kontrolować czas, stosować przepisy i rozstrzygać podstawowe sytuacje sporne.	Uczeń samodzielnie planuje, organizuje i prowadzi zawody lub turniej sportowy . Potrafi przygotować regulamin, ustalić system rozgrywek, przygotować harmonogram, prowadzić dokumentację i

		prowadzić prostą punktację.	sędziego w prostych sytuacjach. Przestrzega zasad fair play.	Odpowiedzialnie pełni powierzona funkcję i dba o bezpieczeństwo uczestników.	punktację oraz sprawnie pełnić funkcję sędziego. Wykazuje inicjatywę, odpowiedzialność i dba o przestrzeganie zasad fair play oraz bezpieczeństwo uczestników.
9. Turystyka, rekreacja i aktywność na świeżym powietrzu	Uczeń podejmuje próby uczestniczenia w aktywności ruchowej na świeżym powietrzu. Z pomocą nauczyciela przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas wycieczek, spacerów, marszów i innych form rekreacji.	Uczeń uczestniczy w marszach, marszobiegach, spacerach, grach terenowych i innych formach aktywności na świeżym powietrzu. Zna podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się w terenie oraz potrafi odczytać podstawowe informacje z mapy.	Uczeń aktywnie uczestniczy w różnych formach rekreacji na świeżym powietrzu. Potrafi wyznaczyć i pokonać prostą trasę, korzystać z mapy, orientować się w terenie oraz dostosować tempo marszu lub marszobiegu do swoich możliwości. Przestrzega zasad bezpieczeństwa.	Uczeń samodzielnie planuje i realizuje aktywność terenową. Potrafi odczytywać mapę, określić kierunek i orientacyjne położenie, zaplanować trasę oraz dostosować jej długość i intensywność do możliwości uczestników. Wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i innych.	Uczeń samodzielnie planuje, organizuje i przeprowadza aktywność rekreacyjną w terenie , np. wycieczkę pieszą, rajd, marsz lub grę terenową. Potrafi przygotować trasę, określić czas i sposób jej pokonania, uwzględnić warunki pogodowe i możliwości uczestników oraz zadbać o bezpieczeństwo grupy. Wykazuje inicjatywę i zachęca innych do

					aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu.
10. Ćwiczenia przy muzyce i taniec	Uczeń podejmuje próby wykonywania prostych ćwiczeń przy muzyce i podstawowych kroków tanecznych z pomocą nauczyciela. Stara się dostosować ruch do rytmu muzyki.	Uczeń wykonuje podstawowe kroki i proste układy taneczne zgodnie z instrukcją nauczyciela. Stara się zachować rytm i właściwą kolejność ruchów.	Uczeń poprawnie wykonuje poznane kroki, figury i układy taneczne. Dostosowuje ruch do rytmu i tempa muzyki oraz współpracuje z partnerem lub grupą.	Uczeń sprawnie i rytmicznie wykonuje układy taneczne, świadomie dostosowuje ruch do muzyki, zapamiętuje sekwencje ruchowe oraz współpracuje z zespołem. Potrafi samodzielnie zaprezentować poznany układ.	Uczeń samodzielnie tworzy i prezentuje układ ruchowy lub taneczny , dobiera ruchy do charakteru i rytmu muzyki oraz wykazuje kreatywność i inicjatywę. Potrafi współpracować z grupą przy przygotowaniu i prezentacji układu.

1. Najważniejsze zasady oceniania

Ocena z wychowania fizycznego nie zależy wyłącznie od wyniku sportowego. Najważniejsze są: wysiłek, zaangażowanie, systematyczność, aktywność, postępy oraz stosunek do wykonywanych zadań.

Ocena jest dostosowana do możliwości psychofizycznych, stanu zdrowia, predyspozycji i poziomu wyjściowego ucznia. Liczy się przede wszystkim postęp względem własnych możliwości.

2. Co jest oceniane

- aktywny udział i zaangażowanie podczas lekcji;
- wysiłek i podejmowanie prób wykonywania zadań;
- systematyczność i widoczny postęp;
- poziom opanowania umiejętności ruchowych i poprawność ich wykonania;

- wiadomości dotyczące zdrowia, sportu, bezpieczeństwa i zasad gier;
- współpraca z innymi, kultura osobista i zasady fair play;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa;
- przygotowanie do zajęć, w tym odpowiedni strój sportowy;
- samodzielność, kreatywność i odpowiedzialność przy projektach, prezentacjach i zadaniach praktycznych.

3. Formy sprawdzania

- aktywność i zaangażowanie – co najmniej 2 razy w półroczu;
- samodzielna praca ucznia – co najmniej raz w półroczu;
- wybrane umiejętności ruchowe – co najmniej 2 razy w półroczu po zakończeniu danego działu;
- wiadomości z WF – np. odpowiedź ustna, krótki sprawdzian lub zadanie praktyczne;
- projekty, prezentacje i zadania indywidualne lub grupowe.

4. Bezpieczeństwo i współpraca

Uczeń ma obowiązek przestrzegać zasad bezpieczeństwa, wykonywać polecenia nauczyciela, prawidłowo korzystać ze sprzętu, dbać o siebie i innych oraz stosować zasady asekuracji i fair play.

Podczas pracy w grupie liczą się współpraca, szacunek, pomoc innym, odpowiedzialność i właściwe zachowanie zarówno przy zwycięstwie, jak i porażce.

5. Strój i przygotowanie

Uczeń powinien mieć odpowiedni strój sportowy dostosowany do zajęć. Brak stroju jest odnotowywany jako „Brak stroju – X”. Jednorazowy brak stroju nie przesądza o ocenie klasyfikacyjnej, ale powtarzające się nieprzygotowanie może mieć wpływ na ocenę.

6. Ograniczenia zdrowotne

Uczeń posiadający zwolnienie lekarskie lub udokumentowane przeciwwskazania nie jest oceniany za czynności, których z przyczyn zdrowotnych nie może wykonywać.

7. Ocena klasyfikacyjna i poprawa

Ocena śródroczna i roczna wynika z całościowej pracy ucznia w danym okresie i nie jest średnią arytmetyczną ocen bieżących.

Każdą ocenę można poprawić jeden raz, na zasadach ustalonych z nauczycielem. Poprawa powinna nastąpić w miarę możliwości w ciągu 2 tygodni od otrzymania oceny.

Przy ocenie niedostatecznej nauczyciel ustala z uczniem sposób uzupełnienia wymaganych wiadomości, umiejętności lub aktywności.

8. Terminy ocen klasyfikacyjnych

- miesiąc przed klasyfikacyjnym zebraniem rady pedagogicznej – informacja o przewidywanej ocenie niedostatecznej lub nieklasyfikowaniu;
- 2 tygodnie przed zebraniem – informacja o przewidywanej ocenie rocznej;
- informacje przekazywane są przez dziennik elektroniczny;
- ustalona roczna ocena klasyfikacyjna nie może być niższa od oceny przewidywanej.

9. Najważniejsze kryterium

Najważniejsze jest to, czy uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach, podejmuje wysiłek, jest zaangażowany i systematyczny, przestrzega zasad bezpieczeństwa, współpracuje z innymi oraz robi postępy na miarę swoich możliwości. Wynik sportowy jest tylko jednym z elementów oceny.

SPOSOBY SPRAWDZANIA WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI

1. Aktywności na lekcjach - co najmniej 2 razy w półroczu.
2. Samodzielnej pracy na lekcji - co najmniej raz w półroczu:
 - a. przygotowanie i poprowadzenie rozgrzewki
 - b. przygotowanie i przeprowadzenie gry lub zabawy ruchowej

c. przygotowanie zestawu ćwiczeń przy muzyce lub prezentację układu taneczno ruchowego - ocena inwencji twórczej ucznia

d. praca w zespołach (np. przy konstruowaniu toru przeszkód lub doskonaleniu elementów akrobatycznych gimnastyki z asekuracją współwiczającego).

3. Wybranych umiejętności ruchowych - co najmniej 2 razy w półroczu, po zakończeniu cyklu tematycznego. Ocenia się poprawność wykonania określonych elementów technicznych: gier zespołowych, gimnastyki, lekkiej atletyki oraz praktyczne wykorzystanie nabytych umiejętności.

Pod uwagę brany jest wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swych możliwości po to, by jego wyniki były jak najlepsze.

Ocenianie z uwzględnieniem postępów jakie uczeń uczynił w toku nauki i zaangażowania w wykonywany element

4. Znajomości przepisów gier sportowych i zabaw ruchowych oraz podstawowych wiadomości z dziedziny kultury fizycznej.

KRYTERIA OCENIANIA BIEŻĄCEGO:

- chęci i zaangażowanie , to znaczy wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań
- postępu, czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy, obserwacji początkowej
- postawy, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności

- rezultatu, czyli informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonania zadania, poziomu zdobytej wiedzy
- posiadanie odpowiedniego stroju sportowego
- aktywność i frekwencja wpływa w sposób zdecydowany na ocenę semestralną i roczną z Wychowania fizycznego.

PRIORYTETY OCENIANIA

1. Frekwencja i aktywność.
2. Postęp sprawności motorycznej.
3. Zaangażowanie.
4. Wiadomości.
5. Poziom umiejętności.
6. Systematyczność