

WYMAGANIA EDUKACYJNE WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.VII

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego, zostały sformułowane według założeń Nowej Podstawy Programowej Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 21 lipca 2025 r. (Dz.U. z 2025 r., poz. 1052) zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej.

1. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz **wiadomości i umiejętności** pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, czyli **systematyczność / regularność** udziału ucznia w zajęciach oraz **aktywność / zaangażowanie** ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
2. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
3. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa.
4. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie.
5. Zasady zwalniania ucznia na zajęciach wychowania fizycznego:
 - w przypadku posiadania przez ucznia opinii lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych, dyrektor szkoły, na wniosek rodzica ucznia, zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych;
 - w przypadku posiadania przez ucznia opinii lekarza o braku możliwości uczestniczenia ucznia na zajęciach wychowania fizycznego, Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego. W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.

Uczeń nabiera prawo do zwolnienia z określonych ćwiczeń fizycznych lub zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego po uzyskaniu decyzji Dyrektora szkoły

6. **Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
7. **Trenowanie w klubie sportowym** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.

SZCZEGÓLWE WARUNKI I SPOSÓB OCENIANIA

Obszary podlegające ocenie

Systematyczność. Uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Systematyczność oceniana jest co 16 jednostek lekcyjnych. O ocenie z tego obszaru decyduje liczba: nieobecności, niećwiczenia, braków stroju i spóźnień. Nieobecność 2-tygodniowa (tylko na podstawie zwolnienia lekarskiego) skutkuje otrzymaniem oceny bardzo dobrej w danym miesiącu. Nieobecność powyżej 3 tygodni powoduje brak oceny z tego obszaru. Zgodnie z realizacją obowiązku szkolnego, rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego **sporadycznie**.

Aktywność. O ocenie z tego obszaru decyduje liczba (-) za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonanie poleceń nauczyciela.

Umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym. W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia. Korzystamy z karty samooceny.

Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą.

OBSZARY OCENIANE NA LEKCJACH

1. Systematyczność – jedna ocena co 16 jednostek lekcyjnych.
2. Aktywność na lekcji – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.
3. Wiedza i umiejętności – poziom w opanowaniu umiejętności - SAMOOCENA!(3-4 oceny w półroczu) i wiadomości w ujęciu praktycznym OCENA N-LA(2 oceny w półroczu)
4. Aktywność dodatkowa – jedna ocena w półroczu

Obszar oceny	Kryteria oceniania 16 jednostek lekcyjnych							
Systematyczność Regularność	Regularność uczestnictwa na lekcjach WF		O ocenie decyduje liczba aktywnego udziału ucznia w 16 jednostkach lekcyjnych					
	Uczeń nieobecny - NB Uczeń niećwiczący – NC / BS Uczeń niedysponowany – ND Uczeń spóźniony -SP Wszelkie zwolnienia usprawiedliwione przez rodziców/opiekunów są traktowane jako NC lub NB. Nieobecność do 2 tygodni (choroba/ zwolnienie lekarskie) – maksymalna ocena bardzo dobra. Nieobecność 3 tygodnie i więcej (choroba/ zwolnienie lekarskie) – brak oceny		6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 dostate -czna	2 Dopu -szczająca	1 niedo -stateczna
			16-15	14-12	11-9	8-6	5-3	>2
Umiejętności Wiadomości	Ruchowe	Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, użytkowe, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności. W tym obszarze stosujemy indywidualizację oraz kartę samooceny ucznia.						
	Inne	Poziom umiejętności organizacyjnych, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. – ocenia nauczyciel na podstawie obserwacji.						
	Praktyczne stosowanie wiedzy	Poziom opanowania wiedzy w ujęciu praktycznym. Ocenia nauczyciel na podstawie obserwacji.						
Aktywność Zaangażowanie	Uczeń może otrzymać minus za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonywanie poleceń nauczyciela. W tym dziale realizowane są wymagania z podstawy programowej w zakresie kompetencji społecznych oraz aktywnego udziału w testach sprawnościowych.		O ocenie decyduje liczba minusów					
			6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 Dostate -czna	2 Dopu -szczająca	1 niedosta -teczna
			0	1-2	3-5	6-8	9-12	>13
Aktywność dodatkowa	Sport	Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych (SZS) oraz w udokumentowanej, pozaszkolnej aktywności ruchowej w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. Celująca ocena = wybitne osiągnięcia sportowe.						
	Rekreacja	Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacja należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzenie , gazetki, itp. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6.						

Diagnoza początkowa – na początku cyklu zajęć uczeń wypełnia kartę, określając swój poziom umiejętności ruchowych, sprawności czy nawyków prozdrowotnych. Ewaluacja końcowa – po zakończeniu cyklu uczeń wypełnia tę samą kartę, porównując wcześniejsze zapisy z aktualnymi

Kl.VII Forma aktywności ruchowej	Wymaganie edukacyjne w zakresie umiejętności ruchowych	Bardzo dobrze Na ocenę 6-5		Dobrze Na ocenę 4-3		Słabo Na ocenę 2	
		Diagnoza	Kontrola	Diagnoza	Kontrola	Diagnoza	Kontrola
Koszykówka	Kozłują piłkę ze zmianą ręki kozłującej						
	Wykonują rzut do kosza po kozłowaniu						
	Wykonują rzut do kosza po podaniu						
	Wykonują rzut do kosza po zatrzymaniu się na jedno/dwa tempa						
	Wykonują pivot						
Piłka Ręczna	Wykonują rzut do bramki z miejsca						
	Wykonują rzut do bramki w biegu/w wysoku						
	Wykonują podania jednorącz						
	Wykonują kozłowanie piłki po prostej						
	Wykonują rytm 3 kroków po kozłowaniu						
Piła siatkowa	Wykonują odbicia oburącz górną						
	Wykonują odbicia oburącz dołem						
	Wykonują zagrywkę dowolnym sposobem						
	Wykonują zagrywkę oburącz górną z linii 3 m						
	Wykonują odbicia piłki oburącz górną/dołem po koźle						
Piłka nożna	Prowadzą piłkę po prostej/slalomem wewnętrzną częścią stopy w marszu						
	Prowadzą piłkę po prostej/slalomem wewnętrzną częścią stopy w truchcie/wmarszu						
	Wykonują podania i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy						
	Wykonują strzał do bramki z miejsca						
	Wykonują strzał do bramki w biegu						
Gimnastyka	Wykonują przewrót w przód						
	Wykonują przewrót w tył						
	Wykonują skok przez skrzynię						
	Wykonują skok przez kozła						
	Wykonują przerzut bokiem						
	Znam i wykonuję 4 ćwiczenia kształtujące siłę mm. posturalnych						
	Znam i wykonuję po 4 ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha,						

	grzbietu i pośladków						
Lekkoatletyka Atletyka terenowa	Wykonuję bieg wytrzymałościowy bez zatrzymania						
	Wykonuję skok w dal z rozbiegu						
	Wykonuję rzut piłeczką palantową z krótkiego rozbiegu						
	Wykonuję bieg na 60 m ze startu niskiego						
	Przekazuję pałeczkę sztafetową w biegu w strefie zmian						

Karta oceny ucznia – umiejętności inne niż ruchowe i wiadomości (ocenia nauczyciel)

	Uczeń:	Bardzo dobrze 6-5	Dobrze 4-3	Słabo 2
1	Nazywa ćwiczenia gimnastyczne, posługując się prawidłową terminologią.			
2	Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.			
3	Wymienia podstawowe konkurencje lekkoatletyczne.			
4	Prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej z zachowaniem toku ćwiczeń.			
5	Prowadzi fragment rozgrzewki z piłką do wybranej gry zespołowej.			
6	Sędziuje z pomocą nauczyciela fragment gry zespołowej lub rekreacyjnej.			
7	Wymienia najważniejsze zdolności motoryczne.			
8	Wymienia podstawowe zasady i przepisy wybranej gry rekreacyjnej.			
9	Opisuje zasadę czystej gry w aktywności fizycznej.			
10	Uczeń wymienia próby oceniające zdolności motoryczne.			
11	Układa zwinnościowy tor przeszkód.			
12	Przestrzega zasad zdrowego trybu życia – higiena, odżywianie, aktywność fizyczna.			

POSTANOWIENIA DODATKOWE:

1. **Strój gimnastyczny** wymagany na zajęcia wychowania fizycznego: biała koszulka z krótkim rękawkiem, spodnie dresowe sportowe długie lub krótkie, obuwie do wyboru: typu „adidas”, trampki, tenisówki. Na zajęcia wymagany jest czysty i schludny strój sportowy, każdorazowo strój należy zmienić przed i po zajęciach.

W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie **pisemne z ćwiczeń wypisane przez rodzica lub lekarza**.

Uczeń niećwiczący, z powodów innych niż choroba czy kontuzja: pomaga w sędziowaniu, przygotowaniu sprzętu sportowego na lekcję i sprzątnięciu go po zakończonej lekcji, organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych, wywiązuje się z roli kibica. W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt, ewentualnego złego samopoczucia z tym związanego uczennica zgłasza dany fakt nauczycielowi, przebiera się i uczestniczy w lekcji. Forma udziału dziecka w zajęciach zależy od samopoczucia uczennicy, czy niektóre elementy ćwiczeń będzie mogła wykonywać czy nie.

Ocena uczniów z wychowania fizycznego z trudnościami edukacyjnymi.

Występujące u uczniów specyficzne trudności i deficyty rozwojowe są podstawą do obniżenia wymagań edukacyjnych oraz dostosowanie poziomu wiedzy czy umiejętności sprowadzanych do możliwości indywidualnych ucznia – zgodnie z opinią Poradni Pedagogiczno - Psychologicznej. Oceniając tych uczniów bierzemy pod uwagę:

- Postępy uczniów i ich psychofizyczne predyspozycje i możliwości (efekty pracy a nie popełniane błędy).
- Wysiłek włożony w usprawnianie się i wywiązywanie się z podejmowanych przez nich zadań.
- Sumienność i aktywność na lekcjach wychowania fizycznego.

Wymagania przedmiotowe i programowe

Klasa VII

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

1.1	wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
1.2	wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;
1.3	omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);
1.4	wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
1.5	wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
1.6	przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;
1.7	wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
1.8	omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

2.1	wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;
2.2	przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1;
2.3	uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
2.4	uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;
2.5	planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

Dział III. Lekkoatletyka

3.1	wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;
3.2	wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;

3.3	wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;
3.4	wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
3.5	wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
3.6	wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.
Dział IV. Taniec	
4.1	opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.
Dział V. Relaksacja i odprężenie	
5.1	stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	
6.1	wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;
6.2	korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);
6.3	mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.
Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych	
7.1	poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik);
7.2	wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.
Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności	
8.1	1. omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych; 2. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych; 3. planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.
Dział IX. Kompetencje społeczne	
9.1	1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i> ; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i> ; 3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;

4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;
10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;
11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
15. wzmacnia poczucie własnej wartości;
16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.