

Wymagania edukacyjne II etap edukacyjny dla klasy VII realizowany program *Czas na ruch*

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. Ustalenie oceny śródrocznej i rocznej

Ocena śródroczna i roczna z wychowania fizycznego ustalana jest na podstawie łącznej **analizy wszystkich czterech obszarów:**

1. wymagań edukacyjnych,
2. systematyczności,
3. aktywności i zaangażowania,
4. aktywności dodatkowej.

Przy ustalaniu ocen bieżących nauczyciel uwzględnia:

1. indywidualne możliwości ucznia;
2. jego postępy w monitorowaniu umiejętności i wiedzy;
3. aktywność ucznia na lekcji;
4. systematyczny udział w lekcjach WF.

Zasady ogólne

1. Ocenianie w wychowaniu fizycznym ma charakter motywujący, nie selekcyjny.
2. Celem jest promowanie aktywności fizycznej, współpracy i odpowiedzialności za własne zdrowie.
3. Uczeń powinien mieć świadomość, za co otrzymuje daną ocenę bieżącą oraz mieć możliwość poprawy oceny w zakresie wymagań edukacyjnych oraz poprzez zwiększenie zaangażowania - aktywności na lekcji i systematyczności.

Obszary podlegające ocenie

1. Wymagania edukacyjne.

Umiejętności: Wykonanie zadań ruchowych.

Ocenie podlega: staranne wykonanie ćwiczeń zgodnie z instrukcją i zasadami bezpieczeństwa, zaangażowanie w działanie, samodzielność w doborze i realizacji form aktywności – na miarę indywidualnych możliwości ucznia. Bieżące ocenienie umiejętności w zakresie różnych form aktywności, nauczyciel dokonuje na podstawie obserwacji w trakcie ćwiczeń, gier czy zabaw uwzględniając możliwości ucznia i jego zaangażowanie. Stosujemy tu przede wszystkim ocenianie kształtujące, motywujące.

Wiadomości: Wykonanie zadań w zakresie kompetencji, czyli umiejętności innych niż ruchowe i wiedzy w ujęciu praktycznym.

Ocenie podlega: samodzielność w realizacji zadań, zastosowanie wiedzy w praktyce (np. organizacja gier, znajomość zasad bezpieczeństwa, przestrzeganie zasad fair play). Ocena dokonywana jest na podstawie obserwacji nauczyciela podczas zajęć.

Systematyczność.

Systematyczność w wychowaniu fizycznym rozumiana jest jako stałe, aktywne uczestnictwo w zajęciach połączone z dążeniem do poprawy własnej sprawności, kondycji, zdrowia i samopoczucia. Nie jest to ocena frekwencji, lecz postawy ucznia wobec aktywności fizycznej oraz jego zaangażowania w doskonalenie własnych możliwości. **Ocenie podlega: regularne uczestnictwo w zajęciach, dbałość o postępy, pozytywna postawa wobec wysiłku fizycznego.**

3. Aktywność.

Uczeń otrzymuje plusy lub oceny bieżące za aktywny udział w lekcji, zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń oraz wysiłek włożony w pracę – oceniany zawsze w odniesieniu do indywidualnych możliwości. Regularne uczestnictwo w zajęciach umożliwia uczniowi systematyczne gromadzenie plusów, co wpływa pozytywnie na ocenę śródroczną lub roczną. Uczeń może również otrzymać minus, jeśli: nie angażuje się w wykonywanie ćwiczeń, wykonuje je niedbale lub niepoprawnie, nie przestrzega zasad współpracy i fair play. Minus nie jest oceną zachowania, lecz odnosi się wyłącznie do postawy ucznia wobec wykonywanych zadań ruchowych i realizacji celów lekcji.

4. Aktywność dodatkowa.

W tym obszarze uczeń otrzymuje częściową ocenę bardzo dobrą lub celującą za 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.

Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.

Trenowanie w klubie sportowym nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego

SW i SOW w ujęciu tabelarycznym

Obszar oceny		SZKOŁA PODSTAWOWA - Wymagania przedmiotowe						
Systematyczność	Regularność uczestnictwa na lekcjach WF Nauczyciel wychowania fizycznego odnotowuje podczas zajęć wszelkie przypadki niećwiczenia, braki stroju sportowego oraz spóźnienia. Wymienione uchybienia mają wpływ na ocenę bieżącą ucznia. Ocena bieżąca wystawiana jest raz w miesiącu lub po zrealizowaniu 16 jednostek lekcyjnych. W przypadku choroby lub kontuzji uczniów nie otrzymuje oceny bieżącej w danym miesiącu. Rodzice lub opiekunowie prawni mogą sporadycznie zwolnić ucznia z zajęć wychowania fizycznego w szczególnie uzasadnionych przypadkach.		Warunkiem uzyskania danej oceny bieżącej jest czynne uczestnictwo w zajęciach.					
			6 cel	5 bdb	4 db	3 dst	2 dop	1 ndst
			16-15	14-12	11-9	8-6	5-3	2-0
Wymagania edukacyjne	Umiejętności	Umiejętności z zakresu indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej obejmują kompetencje techniczne, taktyczne, utylitarne oraz prozdrowotne i są oceniane podczas wykonywanej aktywności fizycznej. W tym obszarze stosuje się zasadę indywidualizacji oceniania, z uwzględnieniem możliwości i predyspozycji ucznia. Poziom wiadomości ucznia w zakresie m.in. prowadzenia rozgrzewki, realizacji fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów oraz imprez rekreacyjno-sportowych oceniany jest przez nauczyciela na podstawie bieżącej obserwacji.						
	Wiadomości	Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia odbywa się zgodnie z opracowanymi wymaganiami edukacyjnymi, określonymi dla poszczególnych ocen śródrocznych i rocznych, właściwymi dla danego etapu edukacyjnego. Wymagania te są jawne i uwzględniają stopień opanowania przez ucznia wiadomości oraz umiejętności przewidzianych w podstawie programowej.						

Aktywność	W trakcie lekcji wychowania fizycznego uczniowie otrzymują bieżące oceny oraz plusy i minusy za poziom zaangażowania w realizację powierzonych zadań. Systematyczne i regularne uczestnictwo w zajęciach umożliwia gromadzenie plusów oraz pozytywnie wpływa na ocenę śródroczną i roczną. Uczniowie nieuczestniczący w lekcjach nie mają możliwości zdobywania plusów, co skutkuje obniżeniem oceny z aktywności w tym obszarze. Uczeń może również otrzymać minus za brak zaangażowania lub wykonywanie zadań poniżej swoich możliwości.	
Aktywność dodatkowa	Sport	Przez aktywność dodatkową w obszarze sportu rozumie się udział ucznia w zawodach sportowych szkolnych i pozaszkolnych (udokumentowanych) oraz udokumentowaną pozaszkolną aktywność ruchową realizowaną w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń może uzyskać wyłącznie ocenę bardzo dobrą lub celującą. Ocenę celującą otrzymuje uczeń osiągający wybitne wyniki sportowe .
	Rekreacja	Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacji rozumie się udział ucznia w organizacji szkolnych imprez o charakterze rekreacyjnym, a także zaangażowanie w działania dokumentujące i promujące aktywność fizyczną, takie jak prowadzenie kroniki, gazetki szkolnej, strony internetowej lub innych form przekazu. W tym obszarze uczeń może uzyskać wyłącznie ocenę bardzo dobrą lub celującą.

Uczeń, aby otrzymać daną ocenę, musi najpierw spełnić wszystkie wymagania przewidziane dla ocen niższych.

Klasa VII - Ocena śródroczna. Uczeń:

Ocena →	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca
Umiejętności	1. SM - pokonuje zwinnościowy tor przeszkód. 2. PN - wykorzystuje poznane elementy techniki indywidualnej w grze (przyjmuje piłkę, prowadzi, podaje i strzela do bramki).	1. G - wykonuje kombinację dwóch, wybranych przez siebie elementów akrobatycznych. 2. PR - wykonuje rytm 3 kroków po podaniu zakończony podaniem do partnera.	1. PR - wykonuje rzut do bramki w biegu po podaniu. 2. G - wykonuje skok przez kozła z rozbiegu i z odbicia z odskoczni.	1. K - wykonuje różne podania np.: oburącz, jednorącz, kozłem w truchcie i biegu. 2. PS - wykonuje odbicie piłki jednorącz (plas) z linii 3 m. z własnego podrzutu.	1. LA - wykonuje rzut piłką lekarską tyłem przez głowę. 2. K - kozłuje piłkę po prostej i slalomem.
Wiadomości	1. Nazywa i charakteryzuje wybrane	1. Wyjaśnia, dlaczego sprawność fizyczna	1. Wyjaśnia, dlaczego należy wykonywać	1. Opisuje zasadę odbicia z odskoczni.	1. Wskazuje, kiedy należy przerwać

	próby sprawności fizycznej. 2. Obsługuje aplikacje i urządzenia do monitorowania aktywności fizycznej i tętna.	jest kluczowa dla bezpieczeństwa w różnych zawodach. 2. Przedstawia różne techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające.	rozgrzewkę przed każdą formą aktywności fizycznej. 2. Omawia zasady asekuracji w ćwiczeniach gimnastycznych wymagających współpracy.	2. Omawia błędy w koszykówce np.: błąd podwójnego kozłowania, kroków i błąd połowy.	aktywność fizyczną ze względu na złe samopoczucie. 2. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania i stosuje je podczas lekcji.
--	---	---	---	---	--

Klasa VII – Ocena roczna. Uczeń:

Ocena →	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca
Umiejętności	1. SM - prezentuje ćwiczenia wzmacniające wybrane partie mięśniowe. 2. T - opracowuje i wykonuje dowolny układ tańca.	1. LA - podaje i odbiera pałeczkę sztafetową w pełnym biegu w strefie zmian. 2. PR - wykonuje rzut do braki z wyskoku.	1. G - prezentuje własny trening obwodowy i wykonuje go w grupie. 2. PS - odbija piłkę oburącz górą i dołem z partnerem.	1. LA - wybiera i pokonuje trasę marszobiegu. 2. G - wykonuje ćwiczenia z elementami jogi dynamicznej.	1. SM-pokonuje uproszczony tor przeszkód inspirowany testami do służb mundurowych. 2. K-wykonuje sekwencję ruchową: przyjęcie podania w biegu, zatrzymanie na jedno tempo i pivot.
Wiadomości	1. Porównuje własne wyniki z normami sprawności fizycznej, określa obszary poprawy. 2. Analizuje i omawia skuteczność rozwiązań na boisku w wybranych grach zespołowych.	1. Wyjaśnia pojęcia: gra w przewadze, krycie strefowe, gra 1x1, przejście do kontrataku. 2. Ocenia dzienny bilans kroków i czasu aktywności.	1. Analizuje podstawowe dane z krokomierza, pulsometru czy innej aplikacji mobilnej. 2. Przedstawia dwa dynamiczne ćwiczenia do tabaty.	1. Omawia różne rodzaje treningu wzmacniającego np.: tabata, trening obwodowy. Wskazuje różnice. 2. Sędziuje fragment gry w piłkę ręczną: faul i przekroczenie linii pola bramkowego.	1. Wymienia korzyści z regularnego ruchu na świeżym powietrzu. 2. Opisuje ćwiczenia używając prawidłowej terminologii np.: wymachy, krążenia, skipy, przysiady, półprzysiady.

Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych z wychowania fizycznego. Przykłady.

Osiągnięcia edukacyjne ucznia z wychowania fizycznego w zakresie wiedzy oraz umiejętności ruchowych mogą być sprawdzane i oceniane poprzez następujące działania nauczyciela:

1. Sprawdziany umiejętności ruchowych.

Nauczyciel przeprowadza sprawdziany praktyczne w celu oceny stopnia opanowania przez ucznia podstawowych umiejętności ruchowych oraz techniki wykonania ćwiczeń.

Przykłady:

- sprawdzian techniki podań i przyjęć piłki w piłce siatkowej,
- sprawdzian kozłowania i rzutu do kosza w koszykówce,
- sprawdzian elementów gimnastycznych (np. przewrót w przód),

2. Zadania kontrolne (zadania ruchowe wykonywane na bieżąco).

Nauczyciel na bieżąco monitoruje postępy ucznia poprzez realizację określonych zadań ruchowych zgodnych z wymaganiami edukacyjnymi.

Przykłady:

- wykonanie serii ćwiczeń koordynacyjnych,
- poprawne wykonanie ćwiczenia technicznego w toku lekcji,
- realizacja krótkiego toru przeszkód z określonymi elementami ruchowymi,
- zadania wymagające współdziałania w parach (np. określona liczba podań).

Oceną jest bieżąca informacja zwrotna.

3. Testy i sprawdziany wiedzy oraz rozmowy z uczniem.

Nauczyciel sprawdza wiadomości ucznia z zakresu treści programowych wychowania fizycznego poprzez testy pisemne, krótkie sprawdziany lub rozmowy ustne.

Przykłady:

- test z zasad gry (np. siatkówka, koszykówka),
- rozmowa na temat bezpieczeństwa podczas ćwiczeń,
- sprawdzian wiadomości o wpływie wysiłku fizycznego na organizm,
- quiz dotyczący zdrowego stylu życia i higieny aktywności fizycznej.

Nauczyciel informuje uczniów o zakresie materiału oraz stosuje przejrzyste kryteria oceniania (np. punktacja).

4. Obserwacja techniki wykonania ćwiczeń.

Nauczyciel ocenia osiągnięcia ucznia poprzez obserwację sposobu wykonywania ćwiczeń podczas lekcji, koncentrując się na poziomie opanowania umiejętności ruchowych i poprawności technicznej.

Przykłady:

- obserwacja techniki biegu i skoku,
- obserwacja poprawności wykonywania ćwiczeń wzmacniających,
- obserwacja sposobu wykonania elementów gimnastycznych.

Ocena opiera się na zgodności wykonania z wymaganiami edukacyjnymi i postępach ucznia.

5. Indywidualizacja i dostosowanie sposobów sprawdzania osiągnięć.

Nauczyciel dostosowuje metody sprawdzania osiągnięć edukacyjnych do możliwości psychofizycznych ucznia, jego stanu zdrowia oraz zaleceń poradni psychologiczno-pedagogicznej lub wskazań lekarskich.

Przykłady dostosowań:

- wydłużenie czasu wykonania zadania ruchowego,
- zmniejszenie dystansu biegu lub liczby powtórzeń,
- zastosowanie prostszej wersji ćwiczenia przy zachowaniu celu edukacyjnego,
- zmiana formy zaliczenia umiejętności (np. zadanie alternatywne),
- dostosowanie formy testu teoretycznego (np. pytania zamknięte zamiast otwartych).

Ocena ucznia uwzględnia jego możliwości oraz postęp w opanowaniu wiedzy i umiejętności ruchowych, zgodnie z obowiązującymi wymaganiami edukacyjnymi.

6. Dokumentowanie wyników sprawdzania osiągnięć edukacyjnych.

Nauczyciel dokumentuje wyniki sprawdzianów praktycznych i teoretycznych oraz stosowane dostosowania w dzienniku elektronicznym lub dokumentacji nauczyciela, umożliwiając uczniowi i rodzicowi wgląd w uzyskane rezultaty.

Przykłady dokumentowania:

- wpis oceny wraz z opisem (np.: sprawdzian – technika kozłowania),
- zapis punktacji lub wyniku,

- odnotowanie zastosowanych dostosowań.

W ten sposób nauczyciel zapewnia rzetelne i przejrzyste sprawdzanie osiągnięć edukacyjnych ucznia w zakresie wiedzy oraz umiejętności ruchowych, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i możliwości uczniów.