



Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania poszczególnych ocen z wychowania fizycznego w roku szkolnym 2025-2026 dla klasy VII rubinowej

Ocenianie według nowej podstawy programowej kładzie nacisk na wysiłek, zaangażowanie i postępy ucznia w opanowywaniu umiejętności ruchowych i zdobywaniu wiedzy, jego stosunek do zajęć, systematyczność w uczestnictwie w zajęciach oraz aktywność fizyczna w różnych jej formach, aktywność na rzecz szkoły oraz zdrowotny styl życia. Zgodnie z nową podstawą programową ocenianie powinno cechować zindywidualizowane podejście do każdego ucznia uwzględniające jego indywidualne możliwości i potrzeby.

- Śródrocznych i rocznych:

wymagania na ocenę wymagania	Wymagania na ocenę dopuszczającą Uczeń:	Wymagania na ocenę dostateczną Uczeń:	Wymagania na ocenę dobrą Uczeń:	Wymagania na ocenę bardzo dobrą Uczeń:	Wymagania na ocenę celującą Uczeń:
1.postawa ucznia i jego kompetencje społeczne, systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć 2. sprawność fizyczną (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej: –siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s, –gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia, –skok w dal z miejsca, –bieg ze startu wysokiego na 50 m, –bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków), –pomiar siły względnej: –zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, –podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy, –biegi przedłużone: –na dystansie 800 m – dziewczęta, –na dystansie 1000 m – chłopcy. 3)obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola): –bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi	A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ: -bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju, -często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, -charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej, -bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, -nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, -nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne, -nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.	POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ: -jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów, -nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, -nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, -charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej, -często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, -nie współpracuje z nauczycielami	A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ: -jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów, -nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, -charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, -nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, -sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, -nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne, -raczej nie podejmuje indywidualnych form	A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ: -jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów, -nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, -charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, -używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, -niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym, -czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,	A)POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ: -jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, -nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, -charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej, -używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, -podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej, -bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej. B) WIADOMOŚCI I



zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych, -20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu, -podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała, -skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły. 4)umiejętności ruchowe: -gimnastyka: -prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastyki, -piłka nożna: -prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem, -strzał na bramkę zewnętrznym podbiciem, -koszykówka: -rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym, -podania oburącz kozłem sprzed klatki piersiowej w biegu, -piłka ręczna: -rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współwiczającego, -podania jednorącz półgórne kozłem w biegu, -piłka siatkowa: -łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach, -zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki, 5)wiadomości: -uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test – ocena dodatkowa).	B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI: -w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, -nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych, -nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, -nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, -umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń, -bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających, -nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, -zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, -nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, -nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, -nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej, -zalicza niektóre sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi	wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, -nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne, -nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym. B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI: -w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, -nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych, -nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, -nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela, -umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń, -nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, -dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia, -zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania, poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela, -uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach	aktywności fizycznej w czasie wolnym. B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI: -w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, -nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych, -prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, -potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela, -umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń, -nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, -dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia, -zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania, poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela, -uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach	-chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej. B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI: -w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, -pokazuje i demonstrowa niektóre umiejętności ruchowe, -prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, -potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, -umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń, -stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, -stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, -zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela, -uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, -zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych, -ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami	UMIEJĘTNOŚCI: -w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji, -pokazuje i demonstrowa większość umiejętności ruchowych, -prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, -potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, -umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń, -w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, -poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, -zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, -uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, -zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych, -ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami
---	--	---	--	---	--

lub tak-tycznymi, -wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, -potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności, -wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza, -nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, -zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą, -stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, -posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. C) KOMPETENCJE SPOŁECZNE: -nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych, -nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, -stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli, -wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju. D) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W LEKCJACH	testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, -nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, -nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, -nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej, -zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub tak-tycznymi, -wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, -potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności, -wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza, -nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, -zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,	sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, -raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej, -zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi, -wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, -potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności, -wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza, -nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, -stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli, -zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą, -stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, -posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. C) KOMPETENCJE SPOŁECZNE: -reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym, -wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą, -bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, -stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli. D) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W LEKCJACH WYCHOWANIA	obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, -wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących, -potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności, -wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza, -stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli, -zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą, -stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, -posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. C) KOMPETENCJE SPOŁECZNE: -reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich, -systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, -stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych, -stopień opanowania
---	---	---	---



	WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	-stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, -posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, -wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju. C) KOMPETENCJE SPOŁECZNE: -nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych, -nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, -stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli. D) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	-bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych, -dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, -wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą. D) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	FIZYCZNEGO	umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli, -wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą, -wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, -uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym. D) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
--	----------------------------------	---	---	-------------------	---