



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

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 prozdrowotny 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 na ocenę dopuszczającą	Wymagania na ocenę dostateczną	Wymagania na ocenę dobrą	Wymagania na ocenę bardzo dobrą	Wymagania na ocenę celującą
wymagania	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
1.postawa ucznia i jego kompetencje społeczne, systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć	A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I	POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I	A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I	A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I	A)POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I
2. sprawność fizyczną (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej: -siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s, -głębokość – 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.	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.	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	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	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,	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.
3)obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola): -bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi					B) WIADOMOŚCI I



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

<p>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.</p> <p>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.</p> <p>D) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W LEKCJACH</p>	<p>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,</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>D) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W LEKCJACH WYCHOWANIA</p>	<p>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.</p> <p>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</p>
---	---	---	---



	<p>WYCHOWANIA FIZYCZNEGO</p>	<p>-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.</p> <p>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.</p> <p>D) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO</p>	<p>-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.</p> <p>D) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO</p>	<p>FIZYCZNEGO:</p> <p>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.</p> <p>D) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO</p>
--	----------------------------------	---	---	--