

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 2 im. Mikołaja Kopernika w Dąbrowie Tarnowskiej

Sprawdzanie i ocenianie odbywa się na bieżąco w ciągu całego roku szkolnego. Połączone jest z ocenianiem słownym, przekazaniem informacji zwrotnej o wynikach, formułowaniem wskazówek, ocenianiem wyrażonym stopniem szkolnym. Osiągnięcia uczniów dokumentuje się w dzienniku lekcyjnym.

Ocenianiu podlegają:

- sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu.
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
- stosunek do partnera i przeciwnika.
- stosunek do własnego ciała.
- aktywność fizyczna
- postęp w opanowaniu umiejętności, wiadomości i sprawności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

Ocenie podlegają również wymagania podane poniżej do wyboru przez nauczyciela.

Dodatkowo, zgodnie z nową podstawą programową (Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 21 lipca 2025 r.), na wszystkich poziomach edukacyjnych, zostanie przeprowadzony test sprawności fizycznej, który nie będzie podlegał ocenie, a jego wyniki zostaną umieszczone w „Bazie Talentów”.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie VII

	Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca
<u>Sprawność fizyczna</u> -gibkość- skłon tułowia w przód	Dz. od 17 Chł. od 14	Dz. 13-16 Chł.9-13	Dz. 8-12 Chł.4-8	Dz. 3-7 Chł.(-2)-3	Dz. (-2)-2 Chł.(-6)-(-3)
-pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu- próba Ruffiera	0,0	0,1-5,0	5,1-10,0	10,1-15,0	Powyżej 15,0
<u>Lekkoatletyka</u> -bieg krótki do 60m	zadanie wykonuje bezbłędnie	uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo	uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania
-wytrzymałościowy bieg terenowy	Zadanie wykonuje bezbłędnie	uczeń brał udział w biegu terenowym, wykazał się ambicją w trakcie rywalizacji	brał udział w biegu terenowym, lekkie błędy podczas techniki biegu	brał udział w biegu terenowym, nie wykazał się ambicją w trakcie rywalizacji, udział w biegu potraktował jako konieczność	brał udział w biegu terenowym, nie wykazał się ambicją w trakcie rywalizacji, bieg potraktował jako konieczność, negował potrzebę startu

-wielobój rzutów piłkami lekarskimi	sposób wykonania nie budzi najmniejszych zastrzeżeń	uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo	uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania
<u>Pilka ręczna</u> - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym i podaniu przez współwiczającego	całkowicie opanował elementy techniczne i taktyczne zadania	uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo	uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania
- poruszanie się w obronie(strefa)	całkowicie opanował elementy techniczne i taktyczne zadania	uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo	uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania
<u>Pilka siatkowa</u> - łączone odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach	uczeń całkowicie opanował odbicia sposobem górnym i dolnym w parach i stosuje je w grze	uczeń opanował odbicia sposobem górnym i dolnym w parach	uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania
- zagrywka sposobem dolnym 6 - 7 m od siatki	wykonuje zadanie ruchowe nie tylko efektywnie , ale i efektywnie	potrafi prawidłowo wykonać zadanie i stosuje je w grze	zagrywa sposobem dolnym z małymi błędami technicznymi	ma duże problemy z zagrywką sposobem dolnym	próbuję wykonać zdanie bez powodzenia
<u>Pilka nożna</u> -zwód pojedynczy bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub	uczeń prawidłowo odstawia nogę w bok z przeniesieniem ciężaru ciała na tę	uczeń potrafi poprawnie wykonać jeden z elementów zwodu pojedynczego	uczeń czasami potrafi poprawnie wykonać jeden z elementów zwodu pojedynczego	uczeń rzadko potrafi poprawnie wykonać jeden z elementów zwodu pojedynczego	uczeń nie potrafi w żadnym momencie zaznaczyć zwodu pojedynczego oraz

wewnętrzna częścią stopy	nogę oraz imituje odprowadzenie drugiej nogi w bok i prawidłowo uderza stojącą piłkę na bramkę dowolnym sposobem	oraz uderzyć na bramkę	oraz uderzyć na bramkę	oraz uderzyć na bramkę	poprawnie technicznie wykonać strzału na bramkę
-prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i nogi prowadzącej	uczeń toczy piłkę kontrolując jej tor, tułów pochylony w przód, kolano “nakrywa” piłkę, szybko zmienia kierunek poruszania się (tył, przód, bok), płynnie przechodzi od prowadzenia nogą prawą do lewej i odwrotnie	uczeń prowadzi piłkę blisko nogi, wzrok skierowany na piłkę, zmienia kierunek, potrafi prowadzić piłkę lewą oraz prawą nogą	uczeń dowolnie prowadzi piłkę prostym podbiciem lub wewnętrznym podbiciem z wolną zmianą kierunku oraz rzadko potrafi zmienić nogę prowadzącą	uczeń bardzo wolno prowadzi piłkę, daleko od siebie, uderza zamiast toczyć, nie potrafi z nią zwolnić czy przyspieszyć lub zmienić kierunku biegu, uderza piłkę tylko nogą dominującą	uczeń bardzo wolno prowadzi piłkę, daleko od siebie, uderza zamiast toczyć, skręca stopę do wewnątrz lub na zewnątrz, prowadzi bez pochylenia, nie potrafi z nią zwolnić czy przyspieszyć i zmienić kierunku biegu, nie potrafi w ogóle zmienić nogi prowadzącej
<u>Koszykówka</u> - umiejętność poruszania się po boisku w obronie.	poruszanie się po boisku podczas obrony ze zmianą kierunku biegu, przyspieszeniem, zatrzymaniem, prawidłowym ustawieniem się na boisku, obstawą atakującego.	poruszanie się po boisku podczas obrony ze zmianą kierunku biegu, przyspieszeniem, zatrzymaniem, zastosowaniem zasłony.	poruszanie się po boisku podczas obrony ze zmianą kierunku biegu, przyspieszeniem.	ustawienie się na boisku przy pomocy współwiczających	ustawienie się na boisku przy pomocy nauczyciela

- rzut z biegu i miejsca.	dynamiczne tempo, wszystkie elementy techniczne wykonane prawidłowo	właściwe tempo , wszystkie elementy techniczne wykonane prawidłowo	właściwe tempo , dopuszczalne 2 błędy techniczne z wyjątkiem rzutu z biegu.	tempo średnie, dopuszczalne 3 błędy techniczne w tym niecelny rzut	tempo wolne, niezaradność ruchów, duża liczba błędów technicznych
<u>Gimnastyka – ćwiczenia ogónorozowjowe</u> -łączone formy przewrotów w przód i w tył	sposób wykonania nie budzi najmniejszych zastrzeżeń	uczeń wszystkie przewroty wykonuje prawidłowo oraz pamięta o zachowaniu prawidłowych pozycji gimnastycznych	uczeń prawidłowo wykonał 1 z przewrotów, a w 2 przewrocie popełnił błąd	uczeń prawidłowo wykonał 1 przewrót, a w 2 przewrocie popełnił znaczące błędy	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak w przewrotach popełnił błędy, zapominał o poprawnych pozycjach gimnastycznych
-stanie na rękach z uniku podpartego	zadanie wykonuje wzorcowo	uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie	uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie, jednak pojawiają się drobne błędy(minimalna pomoc nauczyciela)	- uczeń w trakcie wykonywania ćwiczenia, korzysta z pomocy i ochrony polegającej na pomaganiu przy dochodzeniu do stania i podtrzymaniu stania na rękach	uczeń wykonuje ćwiczenie poprzez odbicie nogami z wymachem nożycowym, jednak nie potrafi dojść do pionu
-skok kuczny przez 3 części skrzyni	sposób wykonania nie budzi najmniejszych zastrzeżeń	uczeń prawidłowo, we właściwym tempie i odbiciem z odmachem nóg, wykona przeskok przez 3 części skrzyni zakończony prawidłową postawą	jak przy oc. bdb jednak tempo wykonania skoku jest wolniejsze, uczeń ma problemy z utrzymaniem prawidłowej postawy	uczeń ma problemy z wykonaniem skoku, pojawiają się znaczące błędy, wolne tempo	uczeń wykona właściwy rozbieg, odbicie i naskok na skrzynię na kolana lub stopy
-układ gimnastyczny	sposób wykonania	uczeń samodzielnie	uczeń samodzielnie	uczeń łączy	uczeń łączy

– minimum 4 poznane ćwiczenia	nie budzi najmniejszych zastrzeżeń	łączy ćwiczenia w układ, wykonuje prawidłowo wszystkie ćwiczenia	łączy ćwiczenia w układ, wykonuje prawidłowo większość ćwiczeń, pojawiają się małe błędy	ćwiczenia w układ przy pomocy nauczyciela, podczas ćwiczeń duże błędy	ćwiczenia w układ przy pomocy nauczyciela, rażące błędy podczas wykonywania zadania
<u>Wiadomości</u> - podstawowe przepisy gier zespołowych	uczeń zna i potrafi zastosować podstawowe przepisy gier zespołowych podczas gry	uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych	uczeń zna częściowo podstawowe przepisy gier zespołowych	uczeń ma problem ze znajomością podstawowych przepisów gier zespołowych	uczeń nie przyswaja podstawowych przepisów gier zespołowych mimo wielokrotnego powtarzania przez nauczyciela