

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Rok szkolny 2026/2027



Przedmiot: Wychowanie Fizyczne

Poziom/klasa: VII

Imię i nazwisko nauczyciela: Donata Olszewska, Artur Bredow

I. Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny

OCENA ŚRÓDROCZNA/ROCZNA	WYMAGANIA EDUKACYJNE
2 – dopuszczający zapamiętywanie	Uczestniczę w zajęciach, ale moja aktywność jest niewielka. Często potrzebuję zachęty i pomocy nauczyciela. Potrafię wykonać najprostsze zadania ruchowe. Podejmuję próby wykonania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych oraz prostych elementów technicznych w grach zespołowych. Znam podstawowe zasady bezpieczeństwa, choć nie zawsze potrafię je zastosować. Podejmuję próby współpracy z innymi i staram się reagować na uwagi nauczyciela.
3 – dostateczny zrozumienie	Uczestniczę w zajęciach, ale moja aktywność nie zawsze jest systematyczna. Wykonuję podstawowe polecenia nauczyciela, jednak przy trudniejszych ćwiczeniach potrzebuję wskazówek lub pomocy. Znam podstawowe zasady bezpieczeństwa i zazwyczaj ich przestrzegam. Podejmuję próby współpracy z grupą i staram się poprawiać swoje zachowanie oraz umiejętności. Potrafię wykonać podstawowe ćwiczenia ruchowe, ale popełniam błędy techniczne. Podejmuję próby wykonania podstawowych elementów piłki nożnej, koszykówki, piłki ręcznej i siatkówki.

	Znam wybrane przepisy gier oraz podstawowe zasady zdrowego stylu życia.
4 – dobry zastosowanie	Zazwyczaj systematycznie uczestniczę w zajęciach i wykonuję większość poleceń nauczyciela. Jestem aktywny i przestrzegam podstawowych zasad bezpieczeństwa. Potrafię współpracować z innymi i staram się przestrzegać zasad fair play. Podejmuję działania mające na celu poprawę swojej sprawności fizycznej. Większość ćwiczeń wykonuję poprawnie, choć czasami popełniam błędy techniczne. Potrafię wykonać podstawowe elementy techniczne w piłce nożnej, koszykówce, piłce ręcznej i siatkówce. Potrafię wykonać podstawowe podania, rzuty, prowadzenie piłki, odbicia oraz zagrywkę sposobem dolnym. Znam podstawowe przepisy gier oraz podstawowe zasady bezpieczeństwa i zdrowego stylu życia.
5 – bardzo dobry analiza	Systematycznie uczestniczę w zajęciach i jestem do nich przygotowany. Aktywnie wykonuję ćwiczenia oraz polecenia nauczyciela. Przestrzegam zasad bezpieczeństwa i fair play. Potrafię współpracować z innymi i właściwie zachowuję się podczas rywalizacji sportowej. Podejmuję działania mające na celu poprawę swojej sprawności fizycznej. Znam możliwości swojego organizmu i potrafię wykonać większość wymaganych ćwiczeń prawidłowo. Potrafię przygotować podstawową rozgrzewkę. Poprawnie wykonuję większość poznanych elementów technicznych w piłce nożnej, koszykówce, piłce ręcznej i siatkówce. Potrafię wykorzystać poznane umiejętności podczas gry. Znam podstawowe przepisy poznanych dyscyplin, zasady bezpieczeństwa oraz podstawowe zasady zdrowego stylu życia.

6 – celujący tworzenie i ewaluacja	Systematycznie uczestniczę w lekcjach wychowania fizycznego i jestem do nich przygotowany. Aktywnie i z dużym zaangażowaniem wykonuję wszystkie ćwiczenia oraz zadania. Przestrzegam zasad bezpieczeństwa i fair play. Potrafię współpracować z innymi, szanuję swoich kolegów i koleżanki oraz pomagam osobom, które mają trudności z wykonaniem ćwiczeń. Dbam o rozwój swojej sprawności fizycznej. Znam swoje mocne i słabe strony oraz potrafię dobrać ćwiczenia rozwijające siłę, szybkość, wytrzymałość, gibkość i koordynację. Potrafię ocenić poziom swojej sprawności i rozumiem, że najważniejszy jest mój postęp oraz systematyczna praca. Potrafię samodzielnie przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę. Prawidłowo wykonuję poznane ćwiczenia gimnastyczne oraz przestrzegam zasad asekuracji i bezpieczeństwa. W piłce nożnej potrafię prowadzić piłkę zewnętrznym podbiciem, wykonać strzał na bramkę oraz wykorzystać poznane elementy techniczne podczas gry. W koszykówce potrafię wykonać rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie, podawać piłkę oburącz kozłem w biegu oraz stosować poznane elementy techniczne podczas gry. W piłce ręcznej potrafię wykonać rzut na bramkę z wyskoku po podaniu, podanie jednorącz półgórne kozłem w biegu oraz stosować poznane elementy podczas gry. W piłce siatkowej potrafię wykonywać odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym, łączyć je ze sobą oraz wykonywać zagrywkę sposobem dolnym. Znam podstawowe przepisy poznanych gier zespołowych. Znam zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej, zasady zdrowego stylu życia oraz wiem, jakie znaczenie dla zdrowia mają ruch, odpoczynek, sen, regeneracja i prawidłowe odżywianie.

DODATKOWE DZIAŁANIA UCZNIA

Na podwyższenie oceny mogą wpływać m.in.:

- udział w zawodach sportowych;
- reprezentowanie szkoły;
- aktywny udział w organizacji imprez sportowych;
- pomoc przy organizacji zawodów;
- prowadzenie rozgrzewki;
- przygotowanie zestawu ćwiczeń;
- systematyczna aktywność fizyczna poza szkołą;
- udział w rajdach, biegach i innych imprezach rekreacyjnych;
- podejmowanie inicjatyw promujących aktywność fizyczną.

II. Interpretacja poziomów ocen:

- **Ocena 2 – dopuszczający:** Uczeń odtwarza podstawowe fakty, pojęcia, definicje, terminy (wymienia, wskazuje, rozpoznaje)
- **Ocena 3 – dostateczny:** Uczeń rozumie i wyjaśnia sens informacji (opisuje, streszcza, porównuje)
- **Ocena 4 – dobry:** Uczeń wykorzystuje wiedzę w typowych sytuacjach, rozwiązuje standardowe zadania
- **Ocena 5 – bardzo dobry:** Uczeń analizuje związki (porównuje, argumentuje i uzasadnia) oraz ocenia rozwiązania i wyciąga wnioski
- **Ocena 6 – celujący:** Uczeń samodzielnie tworzy nowe rozwiązania, formułuje wnioski i rozwiązuje nietypowe zadania

III. Uwagi:

- Każdy wyższy poziom obejmuje wymagania z niższych poziomów
- Dokument stanowi podstawę do oceniania klasyfikacyjnego