

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania śródrocznej i rocznej oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego dla uczniów klasy VII na rok szkolny 2026/2027

Rozporządzenie MEN z dn. 10 czerwca 2015 r

§ 11. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, zajęć technicznych, plastyki, muzyki i zajęć artystycznych należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

I. Wymagania zostały oparte na określeniu komponentów składających się na ocenę za I półrocze i ocenę roczną. Stopień opanowania wymagań podstawowych i ponadpodstawowych w zakresie:

- sprawności motorycznej, poziomu umiejętności ruchowych i poziomu wiadomości na lekcji wychowania fizycznego.
- Uczestnictwa w zajęciach obowiązkowych. Frekwencja,
- Przygotowania do zajęć,
- Postawa ucznia i stosunek do wychowania fizycznego
- Społecznego zaangażowania w krzewieniu kultury fizycznej,
- Udziału w zajęciach nadobowiązkowych, zawodach sportowych.

1. Sprawność motoryczna, umiejętności ruchowe i wiadomości

Poziom sprawności motorycznej (siła, szybkość, zwinność, wytrzymałość) określamy na podstawie wyników uzyskanych w wybranych testach. Test sprawności fizycznej (narzędzie sprawdzania) jest do wglądu u nauczyciela wychowania fizycznego (uzyskany wynik przekłada się na określoną ocenę). W drugim semestrze nauki nauczyciel winien wziąć pod uwagę w szczególności stan sprawności motorycznej ucznia w stosunku do stanu wyjściowego uzyskanego w pierwszym semestrze, tj. za poprawę osiągniętego wyniku należy podwyższyć uzyskaną ocenę o pół stopnia, a w przypadku dużej poprawy wyniku o cały jeden stopień. W odwrotnym przypadku, ocena jest obniżana na tych samych zasadach.

Forma sprawdzianu

Działania praktyczne właściwe dla danego testu sprawności fizycznej.

Poziom umiejętności ruchowych ucznia oceniamy z tych działów, które były przedmiotem nauczania w danym semestrze (np. gimnastyka, gry zespołowe, lekka atletyka itp.). Tematyka zajęć znajduje się w załączonym planie wynikowym. Kryteria i narzędzia sprawdzania umiejętności ruchowych:

Ocena Przykładowe wymagania

6 (celująca)

- Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz wykracza poza nie.
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, reprezentuje szkołę lub rozwija pozaszkolnie aktywność fizyczną.
- Wykazuje bardzo wysoki poziom umiejętności ruchowych i sprawności fizycznej, potrafi je zastosować w różnych warunkach.
- Prezentuje postawę fair-play, dba o swoje zdrowie, zachowuje się wzorcowo na zajęciach.

5 (bardzo dobra)

- Uczeń opanował zakres wiedzy i umiejętności przewidziany programem dla klasy w dużym stopniu.
- Jest aktywny, przygotowany do zajęć, jego zaangażowanie nie budzi zastrzeżeń.
- Technika wykonywanych ćwiczeń jest poprawna, potrafi stosować zasady gier, zna przepisy.
- Postawa i zaangażowanie społeczne są na dobrym poziomie.

4 (dobra)

- Uczeń opanował podstawowy zakres wiedzy i umiejętności, choć występują braki lub niedostatki.
- Uczestniczy w zajęciach, choć możliwe są chwile mniejszego zaangażowania.
- Technika ćwiczeń w większości poprawna, ale wymaga doskonalenia.
- Postawa i relacje z innymi w porządku, choć nie wzorcowe.

3 (dostateczna)

- Uczeń opanował minimalny zakres wiedzy i umiejętności przewidziany programem, ale są wyraźne niedostatki.
- Uczestniczy w zajęciach, choć często ma braki w przygotowaniu lub zaangażowaniu.
- Technika ćwiczeń wymaga znacznej poprawy, sprawność fizyczna jest na niższym poziomie.
- Postawa i stosunek do zajęć są na poziomie podstawowym.

2 (dopuszczająca)

- Uczeń opanował bardzo ograniczony zakres wiedzy i umiejętności, poniżej wymagań minimalnych.
- Uczestniczy w zajęciach jednak często jest nieprzygotowany, ma niską aktywność.
- Technika i sprawność bardzo niedostateczne, wymagana jest intensywna poprawa.

– Postawa i udział w zajęciach są niewystarczające.

1 (niedostateczna)

– Uczeń nie osiągnął wymaganego zakresu wiedzy i umiejętności.

– Brak lub minimalna aktywność, częste nieprzygotowanie, słabe uczestnictwo.

– Technika wykonania ćwiczeń słaba, sprawność znacznie poniżej oczekiwań.

– Postawa nieakceptowalna, zachowanie lub przygotowanie uniemożliwia ocenę wyższą.

I semestr

Bieg na dystansie 300m.

Bieg na dystansie 600m dziewczęta, 1000m chłopcy.

Ocena celująca – czas wykonania próby, zaangażowanie ucznia podczas wykonywania próby

Ocena bardzo dobra – czas wykonania próby, zaangażowanie ucznia podczas wykonywania próby

Ocena dobra – zaangażowanie ucznia podczas wykonywania próby, możliwości psycho-motoryczne każdego ucznia, przygotowanie do podjęcia próby, czas wykonania próby

Ocena dostateczna - zaangażowanie ucznia podczas wykonywania próby, możliwości psycho-motoryczne każdego ucznia, przygotowanie do podjęcia próby, możliwość pokonywania dystansu marszobiegiem, czas wykonania próby

Ocena dopuszczająca - zaangażowanie ucznia podczas wykonywania próby, możliwości psycho-motoryczne każdego ucznia, przygotowanie do podjęcia próby, możliwość pokonywania dystansu marszem, czas wykonania próby.

Ocena niedostateczna – bezzasadna odmowa wykonania próby

Odbijanie piłką siatkową w trójkach

Nauczyciel ocenia (poza kryterium nadrzędnym – zaangażowanie ucznia) poprawność pod względem technicznym odbić piłki sposobem górnym i dolnym, umiejętność doboru partnerów do wykonywania próby, umiejętność współpracy w grupie. O ocenie decyduje również ilość prawidłowo wykonanych odbić przez trójkę uczniów wykonujących próbę. Każda trójka ma możliwość trzykrotnego powtórzenia próby.

Skok zawrotny przez skrzynię

Ocena celująca – tułów i nogi połączone tworzą linię prostą, stopy powyżej głowy, naskok na odskocznnię obunóż, lądowanie obunóż stopy połączone

Ocena bardzo dobra - tułów i nogi połączone tworzą linię prostą poziomą, naskok na odskocznnię obunóż, lądowanie obunóż stopy połączone

Ocena dobra - tułów i nogi połączone tworzą linię prostą, stopy poniżej głowy, naskok na odskocznnię obunóż, lądowanie obunóż stopy połączone. Możliwe lekkie załamanie w biodrach, nierówny naskok lub lądowanie.

Ocena dostateczna – załamanie w biodrach, nogi ugięte, niepołączone, nierówny naskok i/lub lądowanie.

Ocena dopuszczająca – brak umiejętności przeskoczenia przez skrzynię skokiem zawrotnym.

Ocena niedostateczna - bezzasadna odmowa wykonania próby

Gimnastyczny tor przeszkód

Uczniowie pokonują tor przeszkód na czas. Każdy ma możliwość czterokrotnego pokonania toru po uprzednim zapoznaniu się z nim w próbie bez mierzenia czasu.

Ocena celująca – najlepszy wynik w klasie (osobno dziewczęta i chłopcy) i wyniki do 10% gorsze od najlepszego rezultatu

Ocena bardzo dobra – wyniki do 25% gorsze od najlepszego rezultatu

Ocena dobra – wyniki do 50% gorsze od najlepszego rezultatu

Ocena dostateczna – wyniki powyżej 50% gorsze od najlepszego rezultatu

Ocena dopuszczająca – nie przewiduje

Ocena niedostateczna – bezzasadna odmowa wykonania próby

II semestr

Rzut piłką lekarską w tył za głowę

O ocenie decyduje (poza kryterium nadrzędnym) opanowanie techniki rzutu oraz uzyskana odległość podczas wykonywania prób – ma ona tym większe znaczenie im wyższą ocenę chce uzyskać uczeń.

Zagrywka tenisowa kierunkowa

Ocena celująca – uczeń prawidłowo wykonuje zagrywkę tenisową z ustalonego miejsca za linią końcową boiska w zadany przez nauczyciela sektor boiska: po prostej i po przekątnej

Ocena bardzo dobra - uczeń prawidłowo wykonuje zagrywkę tenisową z ustalonego miejsca za linią końcową boiska w zadany przez nauczyciela sektor boiska: po prostej i po przekątnej, zdarza się błąd z kierunkiem zagrywki

Ocena dobra - uczeń prawidłowo wykonuje zagrywkę tenisową z dowolnego miejsca za linią końcową boiska, nie trafia w zadany przez nauczyciela sektor boiska: po prostej i po przekątnej, uczeń który nie opanował zagrywki tenisowej może wykonać zagrywkę szkolną – wykonuje ją bezbłędnie

Ocena dostateczna – uczeń nie wykonuje zagrywki tenisowej, zagrywka szkolna wykonywana jest z błędami

Ocena dopuszczająca – uczeń nie wykonuje zagrywki tenisowej, ma duże problemy z wykonaniem zagrywki szkolnej, bądź jej nie wykonuje

Ocena niedostateczna – bezzasadna odmowa wykonania próby

Rzut do kosza po biegu ze slalomem

Ocena celująca – kozłowanie prawą i lewą ręką, prawidłowy rzut po biegu – 4 celne rzuty (z 6 prób)

Ocena bardzo dobra – kozłowanie prawą lub lewą ręką, prawidłowy rzut po biegu – 2 celne rzuty z (6 prób)

Ocena dobra – kozłowanie prawą lub lewą ręką, prawidłowy rzut po biegu – 0 celnych rzutów (z 6 prób)

Ocena dostateczna – problemy z kozłowaniem w biegu, błędy w wykonywaniu rzutu po biegu

Ocena dopuszczająca – brak umiejętności kozłowania w biegu, brak umiejętności rzutu po biegu

Ocena niedostateczna – bezzasadna odmowa wykonania próby

Pchnięcie kulą

O ocenie decyduje (poza kryterium nadrzędnym) opanowanie techniki pchnięcia kulą oraz uzyskana odległość podczas wykonywania prób – ma ona tym większe znaczenie im wyższą ocenę chce uzyskać uczeń. Uczniowie słabsi fizycznie wykonują próby sprzętem o obniżonej wadze.

Skok w dal techniką naturalną

O ocenie decyduje (poza kryterium nadrzędnym) opanowanie techniki skoku w dal oraz uzyskana odległość podczas wykonywania prób – ma ona tym większe znaczenie im wyższą ocenę chce uzyskać uczeń. Uczniowie mają do wyboru skok w dal z rozbiegu lub skok w dal z miejsca.

Bieg na dystansie 60m

O ocenie decyduje (poza kryterium nadrzędnym) prawidłowe ustawienie i start niski z bloków startowych oraz opanowanie komend. Czas uzyskany w biegu na dystansie 60m ma tym większe znaczenie im wyższą ocenę chce uzyskać uczeń.

Artur Żelichowski