

**Szczegółowe kryteria oceny półrocznej i rocznej
z wychowania fizycznego dla klasy VII A i B dziewcząt
na rok szkolny 2026/2027**

1) Ocena celująca

Ocenę celującą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- 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,
 - bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
 - reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
 - systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;**

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- 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;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- 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,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami 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 efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- 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,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
- Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

2) Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- 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,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym,
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90–94% zajęć,
- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstruje 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 współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- 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,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- ma podstawową wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego

3) Ocena dobra

Ocenę dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- 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,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85–89% zajęć,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- 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 współćwiczących 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;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- 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 sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- 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;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- 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,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- ma podstawową rozwój motorycznego.

4) Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- 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 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 wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80–84% zajęć, w sposób dostateczny
- wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- 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 współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,
- 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;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- 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,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,
- 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.

5) Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- 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 bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70–79% zajęć,
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- 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 współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- 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,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- 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 i 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;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- 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,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

6) Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć,
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- 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,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współćwiczących,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych 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;

d) aktywności fizycznej:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo 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,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości:

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

6.9. Postanowienia końcowe

1. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
2. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
3. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
4. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.
5. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń ma prawo do zaliczenia programu, który był realizowany w późniejszym terminie lub innej formie.

Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego i sposoby ich sprawdzania w klasie VII A i B dziewcząt na rok szkolny 2026/2027

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
 - Test sportowe talenty (deska, skok w dal z miejsca, bieg wahadłowy, beep test)
 - Biegi:
 - na dystansie 60m ,ub 100m
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej można także wystawić ocenę bardzo dobrą. Natomiast nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
 - prowadzenie rozgrzewki do ćwiczeń gimnastycznych,
 - przewrót w przód
- piłka nożna:
 - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- koszykówka:
 - rzuty z dwutaktu po kozłowaniu,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
 - kozłowanie ze zmianą ręki
- piłka siatkowa:
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.
 - zagrywka sposobem górnym i dolnym z 9-6 m od siatki,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),

Kryteria oceniania umiejętności ruchowych

Kryteria oceny próby przewrotu w przód

Opis próby (błędy wykonania)	Ocena
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - przewrót wykonany we właściwym tempie, - zaznaczenie wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy, - głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, - chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.	bdb
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - przewrót wykonany we właściwym tempie, - brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy, - głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, - chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu, - zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.	+db
- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - brak wykonania przewrotu we właściwym tempie, - brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy, - głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, - chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu, - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców.	db
- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - brak wykonania przewrotu we właściwym tempie, - brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy, - głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, - brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu, - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców.	+dst
- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - brak wykonania przewrotu we właściwym tempie, - brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy, - brak przyciągnięcia głowy do klatki piersiowej, - brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu, - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców.	dst
- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - brak wykonania przewrotu we właściwym tempie, - brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy, - brak przyciągnięcia głowy do klatki piersiowej, - brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu, - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców, - wykonanie ćwiczenia z pomocą nauczyciela.	dop
- brak podejścia i odmowa wykonania zadania. - narażanie siebie i innych współwiczających na niebezpieczeństwo poprzez nieprzestrzeganie zasad BHP.	ndst

Kryteria oceny prób techniki w grach sportowych

Sposób wykonania próby	Ocena
- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, - nie popełnia żadnych błędów technicznych, - stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania piłki, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia ich sposób wykonania jest nienaganny, - trafia do kosza lub bramki.	bdb

Sposób wykonania próby	Ocena
- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, - popełnia drobne błędy techniczne, - stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania piłki, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, - trafia do kosza lub bramki.	+db
- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, - popełnia drobne błędy techniczne, - stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania piłki, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, - nie trafia do kosza lub bramki.	db
- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia większe błędy techniczne, - stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania piłki, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - nie trafia do kosza lub bramki.	+dst
- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia duże błędy techniczne, - stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania piłki, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - nie trafia do kosza lub bramki.	dst
- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia duże błędy techniczne, - nie stosuje szczegółowych przepisów i zasad gry, np. błędu kroków czy błędu podwójnego kozłowania piłki, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne, - nie trafia do kosza lub bramki.	dop
- brak podejścia i odmowa wykonania zadania. - narażanie siebie i innych współwziewających na niebezpieczeństwo poprzez nieprzestrzeganie zasad BHP.	ndst

Kryteria oceny umiejętności ruchowych

Sposób wykonania próby	Ocena
- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, - nie popełnia żadnych błędów technicznych, - stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia ich sposób wykonania jest nienaganny, - wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.	bdb
- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, - nie popełnia żadnych błędów technicznych, - stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, - wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.	+db

Sposób wykonania próby	Ocena
- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, - popełnia drobne błędy techniczne, - stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, - wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.	db
- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, - popełnia drobne błędy techniczne, - wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.	+dst
- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia drobne błędy techniczne, - wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.	dst
- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia duże błędy techniczne, - wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne, - nie wykonuje ćwiczeń z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.	dop
- brak podejścia i odmowa wykonania zadania. - narażanie siebie i innych współćwiczących na niebezpieczeństwo poprzez nieprzestrzeganie zasad BHP.	ndst

Łukasz Stopka