

Wymagania dla klasy VII, jakie należy spełnić aby uzyskać poszczególne stopnie oceny śródrocznej i końcoworocznej z wychowania fizycznego w roku szkolnym 2025/2026 oparte na podstawie

- treści zawartych w podstawie programowej wychowania fizycznego dla II etapu edukacji,
- programie nauczania wychowania fizycznego „ Program nauczania wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych”, Krzysztof Warchoń,
- Ogólnopolskiego Programu Nauczania Pływania, A. Kucia, A. Stachura na zlecenie Polskiego Związku Pływackiego

Uczeń otrzymuje jedną ocenę z zajęć wychowania fizycznego (w skład tej oceny zalicza się oceny cząstkowe z lekcji wf w systemie klasowo – lekcyjnym oraz z tzw. fakultetów – czyli zajęć wf w grupach zainteresowań: basen + zajęcia ruchowe).

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą

- * jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń,
- * posiada dobre nawyki higieniczno-zdrowotne,
- * przestrzega zasady „fair play”,
- * jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny. **oraz:**
- * **regularnie nosi strój sportowy (biała koszulka, spodenki/getry/dres. Strój zmieniony na wf) oraz**
- * **bierze aktywny/czynny udział w lekcjach oraz**
- * **aktywnie i systematycznie udziela się w zajęciach pozalekcyjnych (zawody szkolne uroczystości i imprezy o charakterze sportowym lub związanym ze zdrowiem, projekty edukacyjne z zakresu kultury fizycznej, sks, etc..) **lub****
- * **wszystkie zaplanowane sprawdziany zalicza w terminie na wybitnym poziomie, **lub****
- * **bierze aktywny udział w zawodach - reprezentując szkołę osiągając miejsca medalowe lub punktowane,**
- * **znacznie przewyższa sprawnością klasę, **lub****
- **jego czynny udział w zajęciach pływania (na szkolnym basenie w ramach fakultetu) jest na poziomie 90% w ciągu roku szkolnego **lub****

- regularnie trenując poza szkołą osiąga wybitne wyniki sportowe lub miejsca medalowe, a jego dodatkowa (nadprogramowa) aktywność nie jest jednostkowa, tzn. powtarza się w każdym semestrze

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji,
- **zawsze nosi strój sportowy (może 2x zgłosić brak stroju/semestr bez konsekwencji-tzw.bs),**
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną,
- zaplanowane sprawdziany zalicza w terminie w stopniu bardzo dobrym,
- posiada dobre nawyki higieniczno-zdrowotne,
- jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń,
- przestrzega zasady „fair play”,
- jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji,
- **co najmniej dwukrotnie zapomniiał stroju sportowego w semestrze, poza dopuszczonymi dwoma** -wykazuje stały poziom aktywności ruchowej,
- sprawdziany przewidziane przez nauczyciela zalicza w stopniu dobrym (zdarza się po terminie), - jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń, - jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- **często nie nosi stroju sportowego- co najmniej kilka razy nie miał stroju w semestrze (poza dwoma dozwolonymi bs),**
- wykazuje się małą aktywnością na lekcji,
- wykazuje małe postępy w usprawnianiu,
- ćwiczenia wykonuje niepewnie z błędami technicznymi,
- wykazuje braki w zakresie podstawowych nawyków higieniczno-zdrowotnych.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- bardzo często nie ćwiczy, (**wielokrotnie nie miał stroju w semestrze- poza dwoma dopuszczonymi bs**),
- sprawdziany zalicza po terminie wyznaczonym przez nauczyciela w stopniu minimalnym,
- nie wykazuje żadnego zaangażowania, ma niechętny stosunek do zajęć,
- wykazuje bardzo nikłe postępy w usprawnianiu fizycznym
- sporadycznie opuszcza lekcje (nieobecności nieusprawiedliwione).

SZCZEGÓŁOWY TRYB UZYSKANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO OKREŚLA STATUT SZKOŁY PODSTAWOWEJ IM. T. KOŚCIUSZKI W ŁĘTOWICACH. POPRAWA TA ODBYWA SIĘ W FORMIE PRAKTYCZNEJ.

***SPOSOBY SPRAWDZENIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO***

W KLASACH 4-8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ W ŁĘTOWICACH W ROKU SZKOLNYM 2025/2026

I. OGÓLNE ZADANIA

1. Celem głównym wychowania fizycznego jest:

- przygotowanie uczniów do samodzielnego, świadomego doskonalenia zdrowia,
- kształtowanie pozytywnych motywacji i postaw uczniów wobec aktywności fizycznej, zwłaszcza do systematycznego uprawiania jej w przyszłości,
- osiąganie przez uczniów wysokiego poziomu sprawności fizycznej,
- ukształtowanie dojrzałej osobowości uczniów, ukierunkowanej na osiąganie celów dzięki umiejętności współdziałania nawyków współzawodnictwa.

2. Ocenianie polega na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej.

3. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, nauczyciel w szczególności zwraca uwagę na wysiłek wkładany przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć. Każdy uczeń oceniany jest według indywidualnych predyspozycji i umiejętności.

4.Uczeń może być zwolniony z ćwiczeń (częściowo lub na stałe) przez Dyrektora szkoły po przedłożeniu zwolnienia lekarskiego.

5. Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w przypadku chwilowej niedyspozycji na prośbę rodzica nie dłużej niż przez 1 tydzień.

6. Uczeń może być zwolniony z pewnych zadań ruchowych ,(z których nie jest oceniany) po przedłożeniu zaświadczenia lekarskiego.

7. Uczeń jest zobowiązany:

- a) do przestrzegania Regulaminu: sali gimnastycznej, basenu, innych obiektów sportowych, na których będą odbywać się zajęcia wf.

- a) posiadać na zajęciach strój sportowy na zmianę (biała koszulka, spodenki, getry, spodnie dresowe) oraz obuwie sportowe (trampki, tenisówki, halówki, adidas na jasnych spodach),
 - b) spiąć włosy, jeśli długość na to pozwala,
 - c) długość paznokci bezpieczna dla siebie i innych (w przypadku paznokci typu: tipsy, długie paznokcie, które mogą zagrażać bezpieczeństwu podczas zajęć, nauczyciel może nie dopuścić do uczestnictwa w lekcji co skutkować będzie odnotowaniem tego w dokumentacji).
 - d) ściągnąć zegarek, łańcuszek oraz długie kolczyki.
8. Uczennice w czasie niedyspozycji powinny być przygotowane do lekcji. Miesiączka nie jest przeciwskazaniem do aktywnego uczestniczenia w lekcji wychowania fizycznego.
9. Jeżeli uczeń nie może uczestniczyć w konkurencjach sprawnościowych z powodu nieobecności lub nie przygotowania do zajęć, jest zobowiązany w ciągu dwóch tygodni uzupełnić braki.
10. Uczeń ma prawo poprawić bieżącą ocenę (poza oceną z aktywności), w formie ustalonej z nauczycielem. Ocena z poprawy jest kolejną oceną w dzienniku.
11. W przypadku częściowych przeciwskażeń medycznych oraz stwierdzonych dysfunkcji ucznia, nauczyciel dostosowuje się do zaleceń medycznych oraz zaleceń z poradni pedagogiczno – psychologicznej.

II. SPOSÓB SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW

Ocenie śródrocznej i rocznej z wychowania fizycznego podlega następujące obszary:

- Postawa wobec przedmiotu /zaangażowanie/ ucznia na lekcji,
- sprawność motoryczna ucznia,

- umiejętności ruchowe,
- aktywność i systematyczność na zajęciach fakultatywnych,
- reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych,

1. Postawa wobec przedmiotu

Postawa i zaangażowanie ucznia na lekcji wych – fiz. będzie oceniane za pomocą ocen cząstkowych raz w miesiącu, a na basenie 1 raz w semestrze (styczeń, czerwiec),

Ocenie w tym obszarze podlega:

- A. systematyczny udział w zajęciach wychowania fizycznego (frekwencja, zwolnienia) - 2x w semestrze można zgłosić brak stroju (bs) bez konsekwencji (informacja ta jest przekazywana rodzicom poprzez e-dziennik w uwagach),
- B. systematyczny udział w zajęciach fakultatywnych (zajęcia na basenie, zajęcia do wyboru), zajęcia te są **obowiązkowe**, C. przygotowanie do lekcji (odpowiedni strój i obuwie),
- D. zaangażowanie i aktywny udział w zajęciach,
- E. wykonywanie ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości,
- F. postawa w stosunku do współwiczającego,
- G. postawa w stosunku do prowadzącego,
- H. przestrzeganie zasad BHP oraz stosowanie się do regulaminów obowiązujących na obiektach sportowych,
- I. szanowanie i właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego,
- J. właściwe zachowanie podczas zawodów (kultura kibicowania, kultura zawodnika),
- K. kształtowanie prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie, L. dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych,

Dwukrotne niedostosowanie się do w/w wymagań skutkuje obniżeniem oceny bardzo dobrej o jeden stopień, czterokrotne o dwa stopnie itd.

Uczeń może otrzymać ocenę celującą jeżeli dodatkowo wypełni minimum dwa z poniższych pkt.

inwencja twórcza na zajęciach,
 pomoc w organizacji zawodów szkolnych,
 udział w zajęciach pozalekcyjnych, zawodach międzyklasowych,
 reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych,

aktywny udział w zajęciach na basenie (90% w trakcie roku szkolnego),
regularne uczestniczenie w pozaszkolnych formach sportu amatorskiego/zawodowego (na podstawie zaświadczenia od trenera, instruktora).

2 .Motoryka

Ocenie podlega sprawność motoryczna zgodna z indywidualnymi predyspozycjami i możliwościami ucznia. Ocenę z tego obszaru uzyskuje się po zaliczeniu następujących prób motorycznych w okresie jesiennym i wiosennym:

- biegu krótkiego
- biegu długiego – test Coopera
- rzutu
- siły mięśni brzucha
- gibkość

W I i w II semestrze uczeń otrzymuje ocenę za uzyskany wynik (czas, odległość) podczas danego sprawdzianu. Uczeń samodzielnie ocenia się korzystając z tabel wyników sportowych dostosowanych do wieku i możliwości uczniów. Uczeń jest świadomy wpływu ćwiczeń (własnego wkładu pracy) na osiąganie lepszych wyników. Kontroluje swoje „postępy”

Uczeń uzyskuje dodatkową ocenę za poczyniony postęp wg zasady:

OCENA ZA POSTĘP SPRAWNOŚCI

1. Celująca – wysoka poprawa wyniku
2. Bardzo dobra – wynik lepszy od badania wstępnego
3. Dobra – wynik na poziomie badania wstępnego
4. Dostateczna – wynik nieznacznie poniżej badania wstępnego
5. Dopuszczająca – wynik zdecydowanie słabszy od badania wstępnego

3. Umiejętności

Uczeń otrzymuje ocenę z tego obszaru za opanowanie prawidłowej techniki, estetykę, płynność wykonywanego ćwiczenia lub zadania ruchowego podlegającego sprawdzianowi. Niezwykle ważny jest tutaj wkład ucznia w opanowanie określonych umiejętności wyrażający się pilnością i dodatkową pracą. Ocena umiejętności jest formą motywacyjną do udziału w zajęciach wychowania fizycznego.

W każdym semestrze uczeń otrzymuje oceny ze zdobytych umiejętności z poszczególnych dyscyplin sportowych objętych programem.

4. Wiadomości.

Uczeń otrzymuje ocenę za opanowanie podstawowych wiadomości z zakresu kultury fizycznej:

- podstawowe przepisy gier zespołowych i zna konkurencje LA
- wymienia podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń
- zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych oraz sprzętu sportowego
- zna zasady prowadzenia rozgrzewki ogólnorozwojowej
- przy pomocy nauczyciela prowadzi rozgrzewkę specjalistyczną
- mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku
- demonstruje po 1 ćwiczeniu kształtujące wybrane cechy motoryczne
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu
- zna różne formy aktywnego wypoczynku

Opracował zespół nauczycieli wychowania fizycznego
Szkoły Podstawowej w Wierchosławicach

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VII SZKOŁY
PODSTAWOWEJ
W ROKU SZKOLNYM 2025/2026**

Przy ustalaniu oceny, osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego głównym wyznacznikiem będzie wysiłek wkładany przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć oraz czynny i aktywny w nich udział.

DYSCYPLINA	DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
Piłka siatkowa – Zagrywka	Zajmuje pozycję siatkarską, zagrywa dolnym sposobem z 5 m, słaba koordynacja ruchowa.	Wymienia 2 elementy wpływające na dokładność, zagrywa dolnym sposobem z pola zagrywki, koryguje błędy według wskazówek, zagrywa górnym sposobem z 5 m.	Wykonuje zagrywkę dolną z pola zagrywki, dokonuje samooceny, analizuje błędy, koryguje błędy według wskazówek.	Wymienia wszystkie elementy, wykonuje zagrywkę tenisową z 7 m, podejmuje próby zagrywki kierowanej.	Potrafi wykonać zagrywkę tenisową w wyznaczone pole gry.
Piłka nożna – Przyjęcie, podanie, prowadzenie	Zna technikę podania i przyjęcia, wykonuje przyjęcie i podanie w miejscu.	Wykonuje przyjęcie i podanie w marszu dogodniejszą nogą, ma problemy z koordynacją, podaje niecelnie, piłka odskakuje.	Wykonuje przyjęcie i podanie w miejscu i truchcie, ma problemy z dokładnością, koryguje błędy według wskazówek.	Wymienia wszystkie elementy dokładności, prowadzi piłkę obiema nogami, wykonuje technicznie poprawne podania i przyjęcia w różnych kierunkach i tempie.	W czasie gry wykazuje wysoki poziom techniczny, wyróżnia się na tle klasy.

Lekkoatletyka – Bieg na 50m (start niski)	Zaznacza linię startu i mety, startuje na komendę.	Zna pozycje startowe, wykonuje ćwiczenia z pomocą nauczyciela, umie biegać na odcinku startowym.	Wydaje komendę startową, szybko reaguje na sygnał, przygotowuje organizm odpowiednimi ćwiczeniami.	Samodzielnie przygotowuje organizm, eliminuje błędy, stopniuje szybkość, bada i ocenia szybkość, opracowuje zestaw ćwiczeń kształtujących, prawidłowa koordynacja.	Osiąga wysoki wynik – jeden z trzech najlepszych w klasie.
Koszykówka – Kozłowanie ze zmianą rytmu, tempa i kierunku + rzut	Zna technikę kozłowania, zmienia tempo i kierunek w marszu, nie panuje nad piłką, błąd kroków.	Wykonuje kozłowanie w marszu ze zmianą ręki, próbuje kozłować w postawie niskiej i wysokiej, ma problemy z koordynacją w truchcie, nie panuje nad piłką.	Wymienia 2 elementy wpływające na dokładność, kozłuje w postawie niskiej i wysokiej, wykonuje slalom w biegu prawą i lewą ręką.	Wymienia wszystkie elementy, prowadzi piłkę poprawnie technicznie w różnych tempach i kierunkach, dokonuje samooceny i pomaga współczwiczącym.	W czasie gry wykazuje wysoki poziom techniczny, wyróżnia się na tle klasy.
Piłka ręczna – Rzut w wysoku przy	Rozróżnia rodzaje rzutów, potrafi rzut po kozłowaniu, ma	Wykonuje prostszy rzut po podaniu w marszu, ale	Wymienia 2 elementy wpływające na	Wymienia wszystkie elementy dokładności,	W czasie gry wyróżnia się wysokim

obronie strefowej	problemy z koordynacją, przekracza linię, błąd kroków.	popęnia błędy kroków i przekracza linię, problemy z opanowaniem piłki, błędna praca rąk i nóg.	dokładność, wykonuje rzut w wysoku po podaniu w truchcie, koryguje błędy.	wykonuje celny rzut z różnych pozycji, koordynuje pracę RR i NN, wykorzystuje predyspozycje, przestrzega przepisów i fair play.	poziomem technicznym.
Lekkoatletyka – Rzut piłką lekarską (próba siły)	Wykonuje ćwiczenia siłowe wg wskazówek, przyjmuje postawę do rzutu, odróżnia pchanie od rzutu, zachowuje zasady bezpieczeństwa.	Zna pojęcie siły, przygotowuje się z pomocą współćwiczących, wykonuje rzuty na miarę możliwości.	Rozwija siłę odpowiednimi ćwiczeniami, przyjmuje prawidłową postawę do rzutu, dokonuje pomiaru rzutu.	Samodzielnie prowadzi ćwiczenia, eliminuje błędy, porównuje wyniki.	Opracowuje zestaw ćwiczeń siłowych, kontroluje poprawność rzutu, osiąga wysoki wynik (jeden z trzech najlepszych).

Lekkoatletyka – Bieg długi (Test Coopera – wersja uproszczona)		- bierze udział w próbie (nie zalicza truchtem lub marszem więcej niż 5 minuty),	- pokonuje próbę marszem lub truchtem bez	- pokonuje całą próbę marszem, bądź truchtem bez zatrzymania,	- pokonuje całą próbę truchtem bez zatrzymania,
Rozgrzewka			- przygotowuje rozgrzewkę wg schematu nauczyciela, myli ćwiczenia do odpowiednich partii mięśniowych,	- przygotowuje rozgrzewkę w odpowiedniej kolejności, zna więcej niż jedno ćwiczenie na daną partię mięśniową,	- prowadzi rozgrzewkę przygotowaną przez siebie z przyborem,
Test sprawności fizycznej			- bierze udział w teście,	- zalicza wszystkie próby testu,	- osiąga jeden z trzech najwyższych wyników w klasie,
Pływanie – przeptynięcie odcinka na piersiach i plecach	Podchodzi do próby.	Przeptywa 2 długości na piersiach i grzbiecie z zatrzymaniem, błędy techniczne.	Przeptywa 2 długości bez zatrzymania, brak płynności, błędy przy oddychaniu.	Wykonuje swobodne ruchy, prawidłowa pływalność ciała, prawidłowe oddychanie.	Osiąga wysokie wyniki (trzy najszybsze osoby w klasie).