

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy 7 na rok szkolny 2025/2026

Obszar- wymaganie szczegółowe	Ocena niedostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
I PÓLROCZE						
WYMAGANIE OGÓLNE WYNIKAJACE Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ						
<ul style="list-style-type: none"> • uczestnictwo w rozgrzewce i ćwiczeniach doskonalących, • odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i innych, <ul style="list-style-type: none"> • przestrzeganie zasad fair play, • aktywny udział w grach i ćwiczeniach. 						
I. LEKKOATLETYKA						
bieg 1000 m (dz.), 1500 m (chł.)	Nie przebiega	bieg z przerwami	przebiega cały dystans	Dz. 5:10–5:30, Chł. 6:00–6:30	Dz. 4:50–5:09, Chł. 5:40–5:59	Dz. ≤4:49, Chł. ≤5:39
2. Bieg na dystansie 60m	Nie przebiega	marszobieg	bieg z błędami	Dz. 9,6–10,2 s, Chł. 8,9–9,5 s	Dz. 9,0–9,5 s, Chł. 8,4–8,8 s	Dz. ≤8,9 s, Chł. ≤8,3 s
3. Skok w dal z rozbiegu	nie spełnił wymagań na ocenę dopuszczającą	skok niezgodny ze swoimi możliwościami	skok w dal zgodnie ze swoimi możliwościami,	uczeń wykona skok na odległość: Dz	uczeń wykona skok na odległość: Dz.	uczeń wykona skok na odległość: Dz. 3,70m i powyżej;

			bez względu na uzyskaną długość skoku.	2,49 - 3,29 Cht. 2,83 - 3,63	3,30 – 3,69m Cht. 3,64 - 3,99m	Cht. 4,00m i powyżej
II. GIMNASTYKA						
przewrót w przód i w tył w łączeniu	Nie wykonuje	z pomocą	wykonuje z błędami	poprawnie technicznie	płynnie i estetycznie	płynnie, w układzie gimnastycznym
III. MINI SIATKÓWKA						
Odbicia i zagrywka	Brak próby	bardzo niecelne	poprawne w miejscu	poprawne w grze 2x2	celne, w grze zespołowej	celne, w trudnych sytuacjach
IV. MINI KOSZYKÓWKA						
Kozłowanie i rzut z biegu	Brak próby	duże błędy	poprawne w miejscu	poprawnie w biegu	płynne, ze zmianą ręki	ze zwodami + celny rzut
V. MINI PIŁKA NOŻNA						
Podania i przyjęcia	Brak próby	bardzo słabe	Poprawne w miejscu	poprawny w biegu	płynnie i estetycznie	celne, w trudnych sytuacjach
VI. MINI PIŁKA RĘCZNA						
Podania i rzut	Brak próby	bardzo słabe	poprawne z miejsca	poprawne w biegu	precyzyjne w biegu	celne, mocne w grze sytuacyjnej
WYMAGANIA OGÓLNE						
	uczeń nie przestrzega zasad bezpieczeństwa, nie uczestniczy aktywnie w zajęciach	z pomocą nauczyciela potrafi przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny	uczestniczy w zajęciach, zna podstawowe zasady higieny i bezpieczeństwa	aktywnie uczestniczy, dba o higienę, współpracuje w grupie	zawsze przestrzega zasad fair play, aktywnie działa w grupie, dba o higienę po wysiłku	wykazuje się ponadprzeciętną aktywnością, organizuje działania sportowe, jest wzorem dla grupy
II PÓLROCZE						

WYMAGANIE OGÓLNE WYNIKAJĄCE Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ

- uczestnictwo w rozgrzewce i ćwiczeniach doskonalących,
- odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i innych,
 - przestrzeganie zasad fair play,
 - aktywny udział w grach i ćwiczeniach.

I. MINI KOSZYKÓWKA

Gra 3x3	Brak próby	uczestniczy biernie	gra z błędami	poprawna gra zespołowa	aktywna gra z taktyką	kreatywna gra, wysoka skuteczność
---------	------------	---------------------	---------------	------------------------	-----------------------	-----------------------------------

II. MINI PIŁKA RĘCZNA

Rzut z wysoku	Brak próby	bardzo słaby	poprawny z miejsca	poprawny w ruchu	celny, mocny	celny, mocny w sytuacji meczowej
---------------	------------	--------------	--------------------	------------------	--------------	----------------------------------

III. MINI PIŁKA NOŻNA

Strzał do bramki	Brak próby	bardzo słaby	celny, słaby	celny, poprawny	celny, mocny	celny, mocny obiema nogami w sytuacji meczowej
------------------	------------	--------------	--------------	-----------------	--------------	--

IV. MINI PIŁKA SIATKOWA

Zagrywka górna	Brak próby	niecelna	poprawna, ale krótka	poprawna przez siatkę	celna, z mocą	celna w określone sektory
----------------	------------	----------	----------------------	-----------------------	---------------	---------------------------

V. LEKKOATLETYKA

1. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu	nie spełnił wymagań na ocenę dopuszczającą	wykonuje ćwiczenie niezgodnie ze swoimi możliwościami	ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany wynik.	uczeń wykona rzut piłeczką na odległość: Dz. 21 – 27m Chł. 32 – 38m	uczeń wykona rzut piłeczką na odległość: Dz. 28 – 30m Chł. 39 – 41m	uczeń wykona rzut piłeczką na odległość: Dz. 31m i powyżej; Chł. 42m i powyżej
---------------------------------------	--	---	---	---	---	--

2. Rzut piłką lekarską w przód z nad głowy	nie spełnił wymagań na ocenę dopuszczającą	ćwiczenie niezgodne ze swoimi możliwościami	ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany wynik.	uczeń wykona rzut piłeczką na odległość: Dz. 5,49 – 4,49 m Chł. 5,79 – 4,99 m	uczeń wykona rzut piłeczką na odległość: Dz. 5,50 - 5,99 m Chł. 5,80 – 6,9 m	– uczeń wykona rzut piłeczką na odległość: Dz. 6 m i powyżej; Chł. 7 m i powyżej
3. Pchnięcie kulą	uczeń nie spełnił wymagań na ocenę dopuszczającą	uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami	uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany wynik.	uczeń potrafi wykonać poprawne pchnięcie wg własnych możliwości	uczeń potrafi wykonać poprawne pchnięcie z wynikiem ponad 5 m dla dziewcząt i ponad 6 m dla chłopców	uczeń potrafi wykonać poprawne pchnięcie z wynikiem ponad 6 m dla dziewcząt i ponad 7 m dla chłopców
VI. GIMNASTYKA						
Stanie na rękach	Brak próby	Wymaga pełnej asekuracji	wykonuje z dużą pomocą	wykonuje z częściową pomocą	samodzielnie, 5 s	samodzielnie, powyżej 10s
WYMAGANIA OGÓLNE						
	uczeń nie przestrzega zasad bezpieczeństwa, nie uczestniczy aktywnie w zajęciach	z pomocą nauczyciela potrafi przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny	uczestniczy w zajęciach, zna podstawowe zasady higieny i bezpieczeństwa	aktywnie uczestniczy, dba o higienę, współpracuje w grupie	zawsze przestrzega zasad fair play, aktywnie działa w grupie, dba o higienę po wysiłku	wykazuje się ponadprzeciętną aktywnością, organizuje działania sportowe, jest wzorem dla grupy