

**WYMAGANIA EDUKACYJNE
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS VII SZKOŁY
PODSTAWOWEJ**

IM. JANA PAWŁA II W STASZKÓWCE

ROK SZKOLNY 2025/2026

PROWADZĄCY ZAJĘCIA: Michał Bąk

Klasa VII– ocena śródroczna

Piłka koszykowa

1. Dwutakt z prawej lub z lewej strony:

Ocena celująca (6):

- Bezbłędne wykonanie 3 prób, wszystkie rzuty celne.

Ocena bardzo dobra (5):

- Wykonanie 3 prób poprawnie technicznie ale z małymi niedociągnięciami, dopuszczalny jeden rzut niecelny. Nieodpowiednie tempo i usztywnienie ciała.

Ocena dobra (4):

- Poprawne wykonanie ćw. Ale nie za każdym razem. niewielkie błędy typu: rzut” czysty”, dwa równe kroki, za wysokie kozłowanie.

Ocena dostateczna (3):

- Błędne wykonanie dwutaktu ale w miarę poprawne kozłowanie

Ocena dopuszczająca (2):

- Podjęcie próby wykonania sprawdzianu. Błędy w każdym elemencie

Ocena niedostateczna (1):

Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Piłka siatkowa

1.Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

Ocena celująca (6):

- Bezbłędne wykonanie (bez podrzucania i rzucania piłką) w czasie minimum 30 sekund

Ocena bardzo dobra (5):

- wykonanie w czasie minimum 25 sekund z niewielkimi błędami typu lekko piłka podrzucona lub podwójna przy odbiciu górnym.

Ocena dobra (4):

- wykonanie w czasie minimum 20 sekund z błędami w odbiciu górnym lub dolnym (jeden sposób prawidłowy

Ocena dostateczna (3):

- wykonanie w czasie minimum 15 sekund z błędami zarówno w dolnym jak i górnym odbiciu

Ocena dopuszczająca (2):

- Podjęcie próby wykonania sprawdzianu. Błędy w każdym elemencie

Ocena niedostateczna (1):

Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Piłka ręczna

Wykonaj po kozłowaniu lub z własnego podrzutu piłki do góry rzut w wyskoku (piłka ręczna mini lub podobna) w materac ustawiony pionowo w odległości od 6 do 9 m. Za błąd uznajemy: przekroczenie odległości 6m, brak odwiedzenia ręki rzucającej, brak trafienia bezpośredniego w materac, brak wyskoku, błąd „kroków” Uczeń wykonuje ćwiczenie trzykrotnie, zalicza się najlepsze wykonanie

Ocena celujący - wykonanie ćwiczenia poprawnie

Ocena bardzo dobry - wykonanie ćwiczenia z jednym błędem

Ocena dobry - wykonanie ćwiczenia z dwoma błędem

Ocena dostateczny - wykonanie ćwiczenia z trzema błędem

Ocena dopuszczający - wykonanie ćwiczenia z większą liczbą błędów

Ocena niedostateczny - nieprzystąpienie lub niewykonanie ćwiczenia

Lekkoatletyka

Ocena wyniku z osiągniętego wyniku i porównania z tabelą wyników ogólnopolskich

1. Bieg na 60 metrów

2. Bieg na 800 metrów (dziewczęta) 1000 metrów (chłopcy)

60 m.			800 m. Dziewcząt		1000 m. Chłopców	
DZ.	CH.	OCENA	Wyniki	OCENA	Wyniki	OCENA
9,5	9,00	Celujący	3,15	Celujący	3,51	Celujący
10,00	9,50	Bardzo Dobry	3,20	Bardzo Dobry	3,58	Bardzo Dobry

10,80	10,20	Dobry	3,40	Dobry	4,18	Dobry
11,40	10,75	Dostateczny	4,00	Dostateczny	4,44	Dostateczny
11,65	10,95	Dopuszczający	4,10	Dopuszczający	4,50	Dopuszczający

Gimnastyka

1. Dwa przewroty w przód z przysiadu do pozycji zasadniczej, pierwszy przewrót prosty drugi wykonany ponad przeszkodą, zakończenia pozycja zasadnicza z odrzuceniem ramion w górę w skos.

Błędy

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe ułożenie rąk
- c.) Przewrót na głowie
- d.) Uderzenie głową o przeszkodę
- e.) Brak wyprostu w kolanach
- f.) Brak złączenia nóg
- g.) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- h.) Brak płynności

Ocena:

6- wykonanie bez błędów

5- e, h

4- e, h, g, f

3- e, h, g, f, d, c 2-e, h, g, f, d, c, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

2. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku

Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia
- c.) Brak odepchnięcia od podłoża
- d.) Przewrót na głowie
- e.) Brak prawidłowego rozkroku
- f.) Brak płynności

Ocena

6- wykonanie bez błędów

5- c

4- c, e

3- c, e, b, d

2- c, e, b, d, f

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

3.Wymyk i odmyk na drążku.

Ocena celująca (6): opis wykonania ćwiczenia - wymyk z pozycji tyłem do drabinek ,drążek na wysokości klatki piersiowej, nogi w wykroku. Zamachem nogi zakrocznej wejście na drążek do pozycji leżenia o ramionach prostych po czym odmyk do powolnego postawienia stóp na materacu gimnastycznym. Całość wykonania bez kontaktu z drabinkami

Ocena bardzo dobry (5) wykonanie jak wyżej z niewielką pomocą osoby asekuracyjnej.

Ocena dobry (4) wykonanie ćwiczenia – uchwyt drążka nachwytem twarzą do drabinek. Stopniowe wejście po drabinkach do momentu kiedy biodra znajdą się ponad drążkiem i odbiciem się stopy przejście do pozycji leżenia na drążku z wyprostowanymi ramionami po czym odmyk z powolnym przejściem do zwisu i postawieniem stóp na materacu gimnastycznym

Ocena dostateczny (3) wykonanie jak na ocenę dobry z pomocą asekurującego.

Ocena dopuszczający (2) wykonanie ćwiczenia : pozycja wyjściowa jak w poprzednim opisie stopniowe wejście nogami po drabinkach do momentu uzyskania wysokości bioder na wysokości drążka

Ocena niedostateczny (1) odmowa wykonania ćwiczenia

Piłka nożna

1.Piłka nożna

Odbicia piłki dowolną częścią ciała, popularnie nazywane „kapki”:

Chłopcy:

Ocena celująca – 20 razy, różnymi częściami ciała (głowa, kolano, stopa)

Ocena bardzo dobry- 16 razy, różnymi częściami ciała (przynajmniej dwoma częściami ciała)

Ocena dobry – 12 razy w dowolny sposób

Ocena dostateczny - 8 razy w dowolny sposób

Ocena dopuszczający – 4 razy w dowolny sposób

Ocena niedostateczny - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Dziewczęta:

Ocena celująca– 10 razy, różnymi częściami ciała (przynajmniej dwoma częściami ciała)

Ocena bardzo dobry - 8 razy, różnymi częściami ciała (przynajmniej dwoma częściami ciała)

Ocena dobry – 6 razy w dowolny sposób

Ocena dostateczny - 4 razy w dowolny sposób

Ocena dopuszczający – 2 razy w dowolny sposób

Ocena niedostateczny - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Tenis stołowy

Ocena celująca - poprawne odbicia bekhendem i forhendem na wskazaną stronę przeciwnika, w czasie 20 sekund

Ocena bardzo dobry - poprawne odbicia bekhendem i forhendem na połowę przeciwnika, w czasie 15 sekund

Ocena dobry - odbicia na stronę przeciwnika nie zawsze dokładnie ale obiema stronami rakiетки w czasie 10 sekund

Ocena dostateczna - przebiecia na stronę przeciwnika dowolną stroną rakiетки na wskazaną stronę połowy przeciwnika kilka – kilkanaście odbić.

Ocena dopuszczający - przebiecia na stronę przeciwnika dowolną stroną rakiетки kilka razy

Ocena niedostateczny – odmowa i nieprzystąpienie do sprawdzianu.

Sprawdzian siły mięśni ramion- popularne „pompki”

Dziewczeta:

ocena 6 – 20 ugięć ramion

ocena 5 – 16 ugięć ramion

ocena 4 – 12 ugięć ramion

ocena 3 – 8 ugięć ramion

ocena 2 – 4 ugięć ramion

ocena niedostateczny nie podejście do sprawdzianu

Chłopcy:

ocena 6 – 30 ugięć ramion

ocena 5 – 20 ugięć ramion

ocena 4 – 15 ugięć ramion

ocena 3 – 10 ugięć ramion

ocena 2 – 5 ugięć ramion

ocena niedostateczny nie podejście do sprawdzianu

Klasa VII –ocena roczna

Piłka koszykowa

1. Celność rzutów osobistych i technika ich wykonania:

Ocena celująca (6):

9/10 rzutów celnych z prawidłową techniką

Ocena bardzo dobra (5):

7/10 z błędną techniką

Ocena dobra(4):

5/10 z błędami technicznymi

Ocena dostateczna (3):

3/10 z licznymi błędami technicznymi.
Ocena dopuszczająca (2):
2/10 j.wyżej
Ocena niedostateczna(2):
Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Piłka siatkowa

1. Zagrywka górna lub dolna do wyboru:

Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę z odległości 6 metrów:

10/10 odbić- ocena celująca (6)

8/10 odbicia- ocena bardzo dobra (5)

6/10 odbicia- ocena dobra (4)

4/10 odbicia- ocena dostateczna (3)

2/10 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

Lekkoatletyka

1. Skok w dal z miejsca (brak odpowiedniej bazy)

2. Rzut piłką lekarską w tył przez głowę 3 kg

Skok w dal z miejsca			Rzut piłką lekarską w tył przez głowę 3 kg		
Dziewczęta	Chłopcy	OCENA	Dziewczęta	Chłopcy	OCENA
205	225	Celujący	7,50	9,00	Celujący
195	205	Bardzo dobry	6,00	7,80	Bardzo dobry
178	190	Dobry	5,70	6,70	Dobry
170	175	Dostateczny	4,80	6,00	Dostateczny
160	168	Dopuszczający	4,50	5,00	Dopuszczający

3. Skok wzwyż sposobem naturalnym

Skok wzwyż sposobem naturalnym		
Dziewczęta	Chłopcy	OCENA
110	120	Celujący
100	110	Bardzo dobry
95	100	Dobry
85	92	Dostateczny
75	80	Dopuszczający

Drugi sposób oceniania w przypadku osiągania przez klasę bardzo niskich wyników.

Poprawna technika skoku wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości według następującego systemu :

osiągnięta wysokość minus 60 cm. - ocena dopuszczająca

osiągnięta wysokość minus 55 cm. - ocena dostateczna

osiągnięta wysokość minus 50 cm. - ocena dobra

osiągnięta wysokość minus 45 cm. - ocena bardzo dobra

osiągnięta wysokość minus 40 cm. - ocena celująca

Nie podejmuje prób – ocena niedostateczna

4. Rzut piłeczką palantową

Rzut piłeczką palantową		
Dziewczęta	Chłopcy	OCENA
37	50	Celujący
33	45	Bardzo dobry
28	40	Dobry

25	33	Dostateczny
23	30	Dopuszczający

Rzut piłeczką palantową na odległość. Drugi sposób oceniania w przypadku bardzo słabych wyników klasowych. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku najlepszego wyniku w klasie. Dwa najlepsze rzuty ocena celujący kolejne dwa ocena niższa o stopień. Najniższa ocena dobry w przypadku podjęcia próby i wykazania się minimalną nauczaną techniką. Ocena niedostateczna za odmowę przystąpienia do sprawdzianu.

Gimnastyka

1. Skok kuczny przez skrzynię

Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe odbicie od odskoczni
- c.) Złe ustawienie rąk na skrzyni
- d.) Brak amortyzacji przy lądowaniu
- e.) Złe przeniesienie nóg nad skrzynią
- f.) Brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

Ocena:

6- wykonanie bez błędów

5- d

4- d, e, b

3- d, e, b, c

2- d, e, b, c, f

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

2. Przerzut bokiem z pozycji przodem

Błędy :

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe ułożenie rąk na materacu
- c.) Nieotrzymanie pozycji pionowej
- d.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia
- e.) Ugięte nogi w kolanach

Ocena

6- wykonanie bez błędów

5- d

4- d, a

3- d, a, b

2- d, a, b, c, e

1. 1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

2.

3. Przeskoki przez skakankę

Ocena celująca – umiejętność przeskoków w przód dwoma sposobami przez łączny czas 30 sekund i dwoma do tyłu również przez ten czas

Ocena bardzo dobry- umiejętność przeskoków w przód dwoma sposobami przez łączny czas 20 sekund i dwoma do tyłu również przez ten czas

Ocena dobry - umiejętność przeskoków w przód dwoma sposobami przez łączny czas 15 sekund i jednym do tyłu również przez ten czas

Ocena dostateczny - umiejętność przeskoków w przód jednym sposobem przez łączny czas 20 sekund i jednym do tyłu również przez ten czas

Ocena dopuszczający – kilkakrotne przeskoki w przód i w tył.

Ocena niedostateczny - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Piłka ręczna

1.Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie slalomem, podanie, chwyt, rzut po zwodzie pojedynczym

Błędy:

- a. nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- b. niedokładne podanie
- c. złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
- d. brak amortyzacji przy chwycie
- e. kozłowanie przed sobą
- f. kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie
- g. nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego
- h. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- i. brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

ocena:

6-wykonanie bez błędów

5 - 2 błędy

4 - 3 dowolne błędy

3 - 5 dowolnych błędów

2- 7 dowolnych błędów

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Edukacja Zdrowotna

Ocena celujący - Przygotowanie i zaprezentowanie prezentacji multimedialnej oraz papierowej wersji oraz odpowiedź na co najmniej 5/5 pytania dotyczące treści przygotowanego materiału

Ocena bardzo dobry - Przygotowanie i zaprezentowanie prezentacji multimedialnej oraz papierowej wersji oraz odpowiedź na co najmniej 4/5 pytania dotyczące treści przygotowanego materiału

Ocena dobry - Przygotowanie i zaprezentowanie prezentacji multimedialnej oraz papierowej wersji oraz odpowiedź na co najmniej 2/5 pytania dotyczące treści przygotowanego materiału

Ocena dostateczny - Przygotowanie i zaprezentowanie prezentacji multimedialnej oraz papierowej wersji na zadany przez nauczyciela temat

Ocena dopuszczający - Przygotowanie prezentacji w formie papierowej na zadany przez nauczyciela Temat

Ocena niedostateczny - nie przygotowanieadanego tematu

Test motoryki Denisiuka

Ocena uzyskanych punktów w stosunku do wieku ćwiczących.

Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory

Szybkość - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.

Skoczność - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrągla się do "całej stopy")

Siła ramion - Zwis na drążku (może być np. gałąź). Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności (patrz tabela).

Gibkość - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

Siła mięśni brzucha - Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem. Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".

Wytrzymałość - Bieg ciągły - dwa warianty przeprowadzenia próby: bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę - mierzymy czas biegu, bieg na odległość - mierzymy przebiegnięty dystans.

Wiek ucznia	Minimalna	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Wysoka	Wybitna
6 lat	5	8	11	14	17	20
7 lat	6	9	12	15	18	22
8 lat	6	10	13	17	21	25

9-10 lat	6	11	15	19	23	27
11-12 lat	6	11	16	20	25	29
13-15 lat	6	12	17	22	27	31
16-18 lat	6	12	18	23	28	33
19-25 lat	6	12	18	24	30	35

Uczniowie uzyskują oceną według uzyskanych wyników dzieci w przedziale wiekowym 13-15 lat.

Dostosowanie wymagań odbywa się z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i możliwości uczniów.