

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA OCENY ŚRÓDROCZNE

W ROKU SZKOLNYM 2025/2026 DLA KLASY 7

W klasie 7 wymagania są bardziej zaawansowane. Oczekuje się większej dojrzałości, umiejętności samooceny, planowania aktywności fizycznej oraz dogłębnej wiedzy z zakresu zdrowia i profilaktyki.

Wymagania na poszczególne oceny w klasie 7

Ocena	Umiejętności ruchowe	Wiedza, bezpieczeństwo i zdrowie	Postawa i zaangażowanie
Celujący (6)	Opanował wszystkie elementy techniczne i taktyczne przewidziane programem dla klasy 7. Jest liderem sportowym, odnosi sukcesy w zawodach, wykazuje się szeroką wiedzą sportową.	Potrafi ułożyć kompleksowy, indywidualny plan treningowy, ma ekspercką wiedzę z zakresu fizjologii, dietetyki i psychologii sportu.	Wzorowa postawa, inicjatywa, 100% przygotowania i frekwencji, inspiruje rówieśników.
Bardzo dobry (5)	Opanował prawie wszystkie elementy techniczne i taktyczne przewidziane programem dla klasy 7. Potrafi samodzielnie modyfikować ćwiczenia, wykazuje duże postępy indywidualne.	Zna zasady udzielania pierwszej pomocy, potrafi wyjaśnić wpływ różnych form aktywności na zdrowie, zna zasady sędziowania gier.	Bardzo aktywny udział w lekcjach, systematyczność, zawsze przygotowany, wzorowa współpraca.

Dobry (4)	Opanował większość wymagań programowych. Umiejętności techniczne i taktyczne na poziomie poprawnym, ale z drobnymi błędami. Sprawność motoryczna na akceptowalnym poziomie.	Zna zasady BHP, rozumie potrzebę samooceny sprawności fizycznej, zna zasady zdrowego stylu życia.	Aktywny na lekcjach, zazwyczaj przygotowany (dopuszczalna niewielka liczba braków stroju), potrafi pracować w zespole.
Dostateczny (3)	Opanował tylko podstawowe wymagania. Umiejętności ruchowe są nieutrwalone, popełnia liczne błędy techniczne.	Zna tylko podstawowe zasady bezpieczeństwa, ma braki w wiedzy o zdrowym stylu życia.	Niewielkie zaangażowanie, często nieprzygotowany, wymaga motywacji ze strony nauczyciela.
Dopuszczający (2)	Ma trudności z opanowaniem podstawowych umiejętności (np. podstawy techniki konkretnych dyscyplin sportowych). Niska sprawność fizyczna.	Ma braki w podstawowej wiedzy o bezpieczeństwie i higienie.	Niesystematyczny udział w lekcjach, unika wysiłku, brak przygotowania do zajęć (brak stroju).

Wymagania szczegółowe		
1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:	
1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego;	1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki; 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;	
	4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej

<ol style="list-style-type: none"> 1. dokonuje samooceny budowy anatomicznej swojego ciała; 2. opisuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka w okresie dojrzewania płciowego; 3. charakteryzuje wybrany test sprawności fizycznej, wymienia próby wchodzące w jego skład; 4. wymienia narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę mierniczą, dynamometr; 5. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących; 6. objaśnia czym jest i do czego służy siatka centylowa; 7. interpretuje własny wynik rozwoju fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki pomiaru w odniesieniu do siatek centylowych; 2. wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne w testach sprawności fizycznej (Eurofit, MTSF, Minifit i Ekstratalent); 3. posługuje się kalkulatorem sprawności fizycznej w odniesieniu do wyników w wybranym teście; 4. dobiera zestaw ćwiczeń kształtujących do wybranej zdolności motorycznej; 5. prezentuje ćwiczenia rozwijające wybraną zdolność motoryczną; 6. prezentuje grupę ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne; 7. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera. 	<ol style="list-style-type: none"> 6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych, np. osób niepełnosprawnych, osób starszych.
---	--	---

2. Aktywność fizyczna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:
<ol style="list-style-type: none"> 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej–zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce–wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;

<p>zumba, nordic walking);</p> <p>5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;</p>	<p>3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</p> <p>4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przrzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);</p> <p>6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;</p> <p>7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;</p> <p>8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;</p> <p>9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</p> <p>10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;</p> <p>11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);</p> <p>12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;</p>
--	--

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<p>1. wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</p> <p>2. wymienia zalety podejmowania aktywności fizycznej w terenie;</p> <p>3. wyszukuje sposoby wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny systematycznej aktywności fizycznej: aplikacje w smartfonach, programy komputerowe, krokomierze, pulsometri;</p>	<p>LEKKOATLETYKA</p> <p>1. posługuje się mapą w biegu na orientację;</p> <p>2. wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie;</p> <p>3. wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie;</p> <p>4. wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem;</p> <p>5. wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną;</p>	<p>1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;</p> <p>2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</p>

<p>4. rozróżnia nowoczesne formy ruchu, np. zumbę, nordic walking, pilates;</p> <p>5. opisuje zasady wybranej przez siebie gry rekreacyjnej, regionalnej i spoza Europy;</p> <p>6. wyjaśnia ideę olimpiad i paraolimpiad.</p>	<p>6. wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład ligi lekkoatletycznej;</p> <p>7. wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe;</p> <p>8. dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej;</p> <p>9. prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.</p> <p>GRY ZESPOŁOWE</p> <p>Koszykówka</p> <p>1. wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry;</p> <p>2. wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej;</p> <p>3. wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku;</p> <p>4. wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach, np. 5-0, 1-2-2, 1-2-1-2, 3-2, stosując zastony;</p> <p>5. wykonuje atak szybki;</p> <p>6. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie;</p> <p>7. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę;</p> <p>8. sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy;</p> <p>9. prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki;</p> <p>Piłka ręczna</p> <p>1. wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki;</p> <p>2. wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku;</p> <p>3. wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała;</p> <p>4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;</p>	<p>4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.</p>
---	--	--

5. wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą;
7. podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza; 8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę ręczną;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej;

Piłka siatkowa

1. stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne;
2. wykonuje zbitcie piłki po prostej i po skosie;
3. wykonuje atak przez plasowanie piłki;
4. wykonuje kiwnięcie;
5. wykonuje odbicia piłki oburącz górną i dołem w wyskoku;
6. wykonuje blok pojedynczy;
7. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów;
8. wykona rozegranie piłki na „trzy”;
9. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę siatkową;
10. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
11. prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki;

Piłka nożna

1. prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy;
2. prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika;
3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu;
4. wykonuje podanie i strzał z powietrza;
5. wykonuje podanie i strzał głową;
6. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;

7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza; 8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę nożną;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej.

GIMNASTYKA

1. wykonuje stanie na rękach i na głowie z asekuracją;
2. wykonuje przerzut bokiem na dowolną stronę;
3. wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych;
4. wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji ucznia;
5. wykonuje układ równoważny na ławeczce;
6. wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową;
7. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne;
8. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lub dwójkowy;
9. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną.

GRY REKREACYJNE

1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych: ringo, kwadrant, unihokej, badminton, tenis stołowy, frisbee, stosując elementy techniczne i taktyczne;
2. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne;
3. proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy; 4. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe.

TANIEC

1. wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumby, stepu;
2. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole;

	3. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki; 4. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych.	
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:		2. W zakresie umiejętności uczniów:
1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin		1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
1. wskazuje przyczyny kontuzji na lekcjach wychowania fizycznego. 2. objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym. 3. wymienia zagrożenia związane z uprawianiem sportów ekstremalnych. 4. ocenia zagrożenia związane z nieprzestrzeganiem regulaminów w obiektach sportowych dotyczące uprawiania niektórych dyscyplin sportu poza szkołą, np. w aquaparku, parku trampolin, parku	1. stosuje przyjęte zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych formach aktywności fizycznej. 2. wykonuje ćwiczenia adekwatne do swojego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. 3. podejmuje aktywność fizyczną zgodną ze swoimi możliwościami zdrowotnymi. 4. postępuje zgodnie z poznanymi zasadami udzielania pierwszej pomocy w trakcie wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.	5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię;
4. Edukacja zdrowotna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:		2. W zakresie umiejętności uczniów:
1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; 2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z		1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;

<p>nim w sposób konstruktywny;</p> <p>3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;</p> <p>4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;</p> <p>5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;</p>	<p>3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.</p>
---	---

Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. wymienia pozytywne czynniki wpływające na zdrowy styl życia; 2. wymienia czynniki zdrowego stylu życia zależne od niego samego; 3. wskazuje sposoby redukcji stresu; 4. objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych; 5. wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi; 6. wymienia zasady prawidłowego odżywiania; 7. wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem; 8. podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy; 9. wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała; 10. opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania. 	<p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. planuje swój rozkład dnia uwzględniając czas na naukę i aktywny wypoczynek; 2. stosuje prawidłowe proporcje w planowaniu codziennych czynności; 3. stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia; 4. umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej; 5. wykonuje codzienne obowiązki dbając o swoje zdrowie; 6. stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. 	<p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.