

## **Główne obszary kompetencji ucznia kończącego klasę VII:**

---

### **◆ 1. Sprawność fizyczna i rozwój motoryczny**

Uczeń:

- rozwija i utrzymuje ogólną sprawność fizyczną (wytrzymałość, siłę, szybkość, zwinność, koordynację),
  - potrafi dobrać ćwiczenia rozwijające konkretne cechy motoryczne,
  - przeprowadza samodzielnie lub z pomocą nauczyciela rozgrzewkę i zestaw ćwiczeń.
- 

### **◆ 2. Gry zespołowe i sporty drużynowe**

Uczeń:

- zna technikę i taktykę w grach zespołowych (np. piłka nożna, siatkówka, koszykówka, piłka ręczna, unihokej),
  - potrafi współdziałać w zespole, podejmować decyzje i przyjmować różne role w grze,
  - zna podstawowe przepisy oraz funkcje sędziego i może pełnić tę rolę w prostych grach,
  - stosuje zasady fair play, zna zasady rywalizacji sportowej.
- 

### **◆ 3. Lekkoatletyka i konkurencje indywidualne**

Uczeń:

- zna i wykonuje konkurencje lekkoatletyczne (biegi krótkie i długie, skok w dal, rzut piłeczką, pchnięcie kulą ,
- zna technikę startu niskiego i wysokiego oraz potrafi je zastosować,
- potrafi zmierzyć swoje wyniki i porównać je z poprzednimi oraz normami sprawności.

---

#### ◆ 4. Gimnastyka i sprawność funkcjonalna

Uczeń:

- potrafi wykonać zestawy ćwiczeń gimnastycznych, w tym ćwiczenia równoważne, siłowe i gibkościowe,
- zna ćwiczenia korekcyjne i relaksacyjne – potrafi je dobrać do własnych potrzeb,
- rozumie znaczenie techniki ćwiczeń i ich wpływ na organizm.

---

#### ◆ 5. Zdrowie, higiena, bezpieczeństwo

Uczeń:

- zna i stosuje zasady higieny osobistej związanej z aktywnością fizyczną,
- rozumie wpływ aktywności na zdrowie fizyczne i psychiczne,
- zna zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń, w grach oraz w różnych warunkach terenowych,
- zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy (np.RKO , pozycja boczna, wezwanie pomocy).

---

#### ◆ 6. Turystyka i rekreacja

Uczeń:

- uczestniczy w różnych formach turystyki szkolnej (wycieczki piesze, rowerowe, marsze na orientację),
- zna zasady bezpiecznego poruszania się po drogach, lesie, górach,
- potrafi przygotować się do aktywności terenowej (ubiór, wyposażenie, planowanie trasy).

---

## ◆ 7. Kompetencje społeczne i emocjonalne

Uczeń:

- potrafi współpracować w grupie, przyjmuje różne role zespołowe (lider, organizator, uczestnik),
- rozwija postawy odpowiedzialności, samodzielności, uczciwości sportowej,
- uczy się radzenia sobie z porażką, wygrywania z szacunkiem do przeciwnika,
- reaguje adekwatnie emocjonalnie w sytuacjach rywalizacji i współpracy.

---

## ◆ 8. Aktywność fizyczna jako element stylu życia

Uczeń:

- rozumie potrzebę regularnej aktywności fizycznej jako elementu zdrowego trybu życia,
- zna różnorodne formy aktywności ruchowej i potrafi wybrać te, które go interesują (np. fitness, joga, trening siłowy, sporty rekreacyjne),
- potrafi planować prosty plan aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb.

---

## ◆ 9. Samoocena i rozwój osobisty

Uczeń:

- potrafi ocenić własną sprawność fizyczną i poziom zaangażowania w aktywność,
- stawia sobie cele rozwojowe w zakresie aktywności fizycznej,
- monitoruje postępy i potrafi na nie reagować (zmiana ćwiczeń, intensywności, częstotliwości),
- zna narzędzia do samodzielnego monitorowania aktywności (np. dzienniczek aktywności, aplikacje mobilne).

Kryteria oceniania wychowania fizycznego w klasach IV-VIII, bazująca na nowej podstawie programowej:

<b>Kryterium</b>	<b>Ocena niedostateczna (1)</b>	<b>Ocena dopuszczająca (2)</b>	<b>Ocena dostateczna (3)</b>	<b>Ocena dobra (4)</b>	<b>Ocena bardzo dobra (5)</b>	<b>Ocena celująca (6)</b>
<b>Aktywność fizyczna i udział w zajęciach</b>	Brak aktywności, nieuczestniczenie w zajęciach	Bardzo niski udział w zajęciach, i mało zaangażowany	Udział w zajęciach, ale mało zaangażowany	Regularny udział w zajęciach, zaangażowanie, wykazuje się dobrą frekwencją	Aktywny udział, angażowanie się w różnorodne formy WF Frekwencja na poziomie 79% -70%	Wysoka aktywność, inicjatywa w zajęciach i poza nimi, frekwencja na zajęciach na poziomie 80% - 100%
<b>Postawa i zaangażowanie</b>	Brak szacunku do zasad, niechęć do współpracy	Częste braki, słaba postawa społeczna, niedbałość	Stosunkowo dobra postawa, ale z brakiem pełnego zaangażowania	Dobra postawa, aktywne zaangażowanie i przestrzeganie zasad	Wysoka motywacja, dobra współpraca i szacunek do innych, przestrzeganie zasad fair play	Wzorowa postawa, pomoc innym, inicjatywa w grupie, przestrzeganie zasad fair play
<b>Umiejętności fizyczne i technika</b>	Brak umiejętności w zakresie ćwiczeń, niepoprawna technika	Minimalne próby, błędne wykonania, brak chęci	Umiejętności w podstawowych ćwiczeniach, technika do poprawy	Dobre opanowanie podstawowych umiejętności i techniki	Bardzo dobra technika w różnych formach aktywności	Doskonała technika, wysoki poziom w różnych dyscyplinach
<b>Wiedza o zdrowiu i sporcie</b>	Brak wiedzy na temat zdrowego stylu życia i sportu	Zaledwie podstawowa wiedza o zdrowiu i sporcie	Z pomocą nauczyciela zna niektóre zasady, podstawowa wiedza	Dobra wiedza o zdrowiu, higienie fizycznej, sporcie	Bardzo dobra wiedza, umiejętność stosowania zasad zdrowego stylu życia	Doskonała znajomość zasad zdrowia, higieny, sportu, prewencja urazów
<b>Postępy w rozwoju fizycznym</b>	Brak postępów, brak zaangażowania w poprawę kondycji	Minimalne postępy w zakresie sprawności fizycznej	Niewielkie postępy w zakresie sprawności fizycznej	Wyraźne postępy w kondycji, zwiększona wydolność	Duże postępy, poprawa techniki i wydolności fizycznej	Widoczna doskonała kondycja i szybki rozwój fizyczny
<b>Umiejętność pracy w zespole</b>	Brak współpracy, nieprzestrzeganie zasad fair play	Współpraca, ale często problematyczna lub niepełna	Współpraca, ale często problematyczna lub niepełna	Dobra współpraca w grupie, przestrzeganie zasad gry oraz fair play	Bardzo dobra współpraca, szacunek do kolegów i koleżanek, wysoka kultura gry	Wzorowa współpraca, pomoc innym, wysoka kultura gry
<b>Osiągnięcia w rywalizacji</b>	Brak osiągnięć, brak zaangażowania w rywalizację	Brak osiągnięć, brak zaangażowania w rywalizację	Skromne osiągnięcia, bez większego zaangażowania	Osiągnięcia na poziomie klasy lub szkoły	Wysokie osiągnięcia w rywalizacji sportowej	Doskonałe wyniki w zawodach, osiągnięcia na poziomie szkolnym i pozaszkolnym

## Uwagi do tabeli:

- **Aktywność fizyczna:** Ocena bierze pod uwagę regularność uczestnictwa w zajęciach oraz intensywność zaangażowania w ćwiczenia.
- **Postawa i zaangażowanie:** Oceniane są zarówno motywacja, jak i stosunek do kolegów, zasad i nauczyciela.
- **Umiejętności fizyczne:** Odnosi się do ogólnej sprawności i techniki wykonywania ćwiczeń oraz postępów w zakresie różnych dyscyplin.
- **Wiedza o zdrowiu i sporcie:** Dotyczy znajomości zasad dotyczących zdrowia, higieny i sportu w kontekście teorii oraz praktyki.
- **Postępy w rozwoju fizycznym:** Ocena postępów ucznia w poprawie kondycji i sprawności fizycznej na przestrzeni czasu.
- **Umiejętność pracy w zespole:** Współpraca, komunikacja i przestrzeganie zasad gry w sportach drużynowych.
- **Osiągnięcia w rywalizacji:** Mierzone są wyniki w zawodach, jak również zaangażowanie i postawa w rywalizacji.

Ocenianie uczniów na lekcjach wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej z 2025 roku będzie bardziej zróżnicowane i uwzględniające zarówno aspekty fizyczne, jak i emocjonalne oraz społeczne. W nowej podstawie programowej kładzie się nacisk na rozwój wszechstronny ucznia, dlatego **kryteria oceny będą obejmować różne elementy aktywności, postaw oraz postępów**. Podstawowe zasady oceniania na WF w nowej podstawie programowej obejmują kilka kluczowych obszarów.

### 1. Aktywność fizyczna i zaangażowanie

- Uczniowie będą oceniani na podstawie **aktywności fizycznej** w czasie lekcji. Oznacza to, że uczniowie, którzy regularnie biorą udział w ćwiczeniach i zajęciach, będą oceniani pozytywnie.
- **Zaangażowanie** ucznia w zajęcia, jego aktywność, współpraca w grupie, entuzjazm do podejmowania wyzwań sportowych i różnorodnych aktywności będą miały wpływ na ocenę.

### 2. Postawa ucznia

- Ocenianie będzie obejmować również **postawę** ucznia na lekcjach. To oznacza, że uczniowie, którzy wykazują **pozytywne nastawienie**, są **otwarceni na współpracę**, przestrzegają **zasad fair play** i wspierają innych, będą oceniani wyżej.
- **Szacunek do nauczyciela i rówieśników**, współpraca w grupie, a także **odpowiedzialność** za swoje działania, będą miały znaczenie w ocenie końcowej.

### 3. Umiejętności fizyczne i technika

- W nowej podstawie programowej duży nacisk kładzie się na **rozwój umiejętności fizycznych**. Oceniane będą zdolności w różnych dziedzinach sportu, takich jak:
  - Bieganie, skakanie, rzucanie, chód
  - Ćwiczenia z zakresu koordynacji, równowagi, gimnastyki
  - Umiejętności w drużynowych grach sportowych (np. piłka nożna, piłka ręczna, koszykówka, siatkówka, unihokej)
- **Technika wykonywania ćwiczeń** jest również jednym z ważniejszych elementów oceny. Będzie brana pod uwagę poprawność ruchów oraz postępy ucznia.

#### 4. Wiedza o zdrowiu, sporcie i aktywności fizycznej

- Uczniowie będą również oceniani na podstawie swojej **wiedzy** o zdrowym stylu życia, zasadach higieny fizycznej, roli aktywności fizycznej w życiu codziennym, oraz znaczeniu sportu.
- **Znajomość zasad bezpieczeństwa**, zapobiegania urazom i stosowania odpowiedniej odzieży oraz obuwia sportowego również będzie miała wpływ na ocenę.

#### 5. Postępy w rozwoju fizycznym

- Oceny będą uwzględniały również **postępy** w rozwoju fizycznym ucznia, tj. jak zmieniają się jego zdolności motoryczne, siła, wytrzymałość, szybkość itp.
- To oznacza, że uczniowie, którzy poprawiają swoje wyniki, nawet jeśli na początku nie osiągają najlepszych wyników, mogą być oceniani wyżej za swoje **zaangażowanie i postęp** w rozwoju.

#### 6. Współpraca i umiejętności społeczne

- Uczniowie będą również oceniani pod kątem **umiejętności pracy w zespole**. Dotyczy to zarówno współpracy w grach drużynowych, jak i wzajemnego wsparcia w ćwiczeniach.
- **Szacunek dla innych**, współpraca, pomaganie w trudnych momentach i gotowość do wspólnej pracy nad celami będą brane pod uwagę przy ocenie.

#### 7. Osiągnięcia sportowe

- Uczniowie, którzy biorą udział w **zawodach sportowych** (szkolnych, międzyszkolnych) mogą być również oceniani na podstawie swoich wyników. Wyniki w zawodach będą miały wpływ na ocenę, ale nie będą decydujące, jeśli chodzi o ocenę końcową.

Będzie dokonywany pomiar czasowy poszczególnych testów w celach diagnozujących i poglądowych potrzebnych do wyłonienia reprezentacji na zawody sportowe.

Ocenie będzie podlegać technika wykonywanych zadań oraz zaangażowanie ucznia jakie wkłada w jego wykonanie.

Pięć „+” za aktywność ocena bardzo dobra

Pięć „-” brak aktywności ocena niedostateczna

Dopuszcza się Trzy „-”, braki stroju w semestrze, kolejne skutkują ocenami niedostatecznymi.

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego :

	IV	V	VI	VII	VIII
Lekka Atletyka	60m,bieg wahadłowy 5m x10  800/600m , 20m przez 12 min  Rzut piłeczką palantową  Skok w dal , lub z miejsca	60m,bieg wahadłowy 5m x10  800/600m , 20m przez 12 min  Rzut piłeczką palantową  Skok w dal , lub z miejsca	60m,bieg wahadłowy 5m x10  1000/800m , 20m przez 12 min  Rzut piłeczką palantową  Skok w dal , lub z miejsca	100, bieg wahadłowy 5m x10  1000/800m , 20m przez 12 min  Pchnięcie kulą  Skok w dal, lub z miejsca	100, bieg wahadłowy 5m x10  1000/800m , 20m przez 12 min  Pchnięcie kulą  Skok w dal, lub z miejsca
Gimnastyka	Przewrót w przód	Przewrót w przód z postawy wysokiej  Przewrót w tył do rozkroku	Łączony przewrót w przód i tył  Stanie na rękach przy użyciu drabinek	Wymyk i odmyk na drążku  Stanie na rękach przy drabinkach	Wymyk i odmyk na drążku  Stanie na rękach przy drabinkach
Gry Zespołowe	Piłka ręczna : Rzut piłki jednorącz i chwyt  Piłka koszykowa: kozłowanie slalomem, rzut z miejsca z określonej odległości  Piłka siatkowa : Zagrywka sposobem dolnym	Piłka ręczna : Rzut piłki jednorącz i chwyt  Piłka koszykowa: kozłowanie slalomem ze zmianą ręki z rzutem do kosza, rzut z miejsca z określonej odległości  Piłka siatkowa : Odbicia piłki sposobem górnym	Piłka ręczna : Rzut piłki jednorącz i chwyt  Piłka koszykowa: kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z biegu, rzut z miejsca z określonej odległości  Piłka siatkowa: zagrywka tenisowa górna	Piłka ręczna : Rzut piłki jednorącz zakończone rzutem na bramkę  Piłka koszykowa: kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z biegu, rzuty osobiste  Piłka siatkowa : Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym	Piłka ręczna : Rzut piłki jednorącz zakończone rzutem na bramkę  Piłka koszykowa: kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z biegu, rzuty osobiste  Piłka siatkowa : łączenie odbicia piłki sposobem górnym i dolnym
Pływanie	25m styl dowolny, 25m styl grzbietowy, wytrzymałość pływacka, nurkowanie	25m styl dowolny , 25m styl grzbietowy, wytrzymałość pływacka, nurkowanie	25m styl dowolny, 25m styl grzbietowy, wytrzymałość pływacka, nurkowanie		

