

WYMAGANIA EDUKACYJNE z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO dla klas IV-VIII

oparte na programie nauczania – „Czas na ruch” – Program wychowania fizycznego II etap klasy 4-8, Urszula Białek, Joanna Wolfart-Piech

CELE OGÓLNE:

- poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych,
- wspieranie harmonijnego rozwoju fizycznego, psychicznego, intelektualnego i społecznego uczniów,
- wyposażenie w wiedzę, umiejętności, przekonania i wartości, które umożliwią wszechstronną aktywność w kulturze fizycznej,
- rozwijanie potrzeby bezpiecznej aktywności ruchowej w różnorodnych formach turystyki, rekreacji i sportu,
- rozwijanie umiejętności współpracy, odpowiedzialności, samodzielności i samodyscypliny,
- wyposażenie w wiedzę umożliwiającą podejmowanie prawidłowych decyzji związanych z dbałością o zdrowie własne i innych,
- kształtowanie poczucia odpowiedzialności, sprawiedliwości i poszanowania godności innych.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- wykształcenie potrzeby aktywnego wypoczynku w formie indywidualnej i grupowej,
- poznanie różnorodnych form aktywności fizycznej, opanowanie podstawowych umiejętności ruchowych z różnych dyscyplin sportu, turystyki i rekreacji,
- nabycie wiadomości i umiejętności umożliwiające ocenę swojego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz podejmowanie samodzielnych działań w celu ich dalszego doskonalenia,
- osiągnięcie możliwie najwyższego, właściwego dla wieku rozwojowego, poziomu
- sprawności fizycznej,
- zdobycie wiedzy umożliwiającej podejmowanie bezpiecznej aktywności ruchowej, ukierunkowanej na zdrowie i harmonijny rozwój całego organizmu,
- nabycie podstawowych wiadomości i umiejętności związanych ze zdrowiem, bezpieczeństwem zajęć i udzielaniem pierwszej pomocy,
- utrwalenie nawyków higienicznych w trosce o zdrowie,
- zrozumienie zależności między zdrowym, prawidłowym rozwojem organizmu a aktywnością fizyczną, a także docenienie wartości prozdrowotnego stylu życia, nabycie umiejętności rozpoznawania swoich uczuć i emocji, panowania nad nimi, a także rozumienia uczuć i emocji innych osób,
- rozwijanie swojej samodzielności, samodyscypliny, odpowiedzialności, poczucia sprawiedliwości i poszanowania godności innych osób.

OGÓLNE USTALENIA:

1. Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów o zakresie wymagań z wychowania fizycznego oraz o sposobie i kryteriach oceniania.
2. Każdy uczeń oceniany jest zgodnie z Wewnątrzszkolnym Ocenianiem.
3. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego uczeń podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
4. O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
5. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz wiadomości i umiejętności pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, czyli systematyczność / regularność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność / zaangażowanie ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
6. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
7. Obszary podlegające ocenie:
 - ✓ systematyczność uczestniczenia w zajęciach:

Systematyczność – jedna ocena celująca w śródroczu za 100% przygotowanie do zajęć

- przygotowanie do lekcji (zmiana stroju na strój sportowy). Uczeń nie przygotowany ma w dzienniku zaznaczone „brak aktywności na danej lekcji”-np. Uczeń w śródroczu może zgłosić maksymalnie 2 braki stroju, każdy kolejny skutkuje wpisaniem uwagi do dziennika,

systematyczność	Ilość nieprzygotowań w ciągu semestru	O ocenie decyduje liczba minusów					
		6	5	4	3	2	1
		0	1-2	3-5	6-8	9-12	>13

✓ aktywność:

Za aktywność na lekcji – dwie oceny w śródroczu

- Zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości,
- Aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji.
- Oceny za następujące miesiące: *wrzesień i październik; listopad i grudzień; styczeń i marzec; kwiecień i maj*
- O ocenie z tego obszaru decyduje liczba (-) za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonanie poleceń nauczyciela.

Zaangażowanie	Uczeń może otrzymać minus za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonanie poleceń nauczyciela. W tym dziale realizowane są wymagania z podstawy programowej w zakresie kompetencji społecznych oraz aktywnego udziału w testach sprawnościowych.	O ocenie decyduje liczba minusów					
		6	5	4	3	2	1
		0	1-2	3-5	6-8	9-12	>13

✓ umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym:

- stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia,
- ruchowe: uczeń otrzymuje oceny cząstkowe, systematycznie przez całe śródrocze, za umiejętności ruchowe z różnych form aktywności fizycznej, które realizowane były w danym śródroczu (sprawdziany),
- wiedzę – prowadzenie rozgrzewki (1 ocena w śródroczu),
- inne: uczeń może otrzymać ocenę za wykazanie się umiejętnościami organizacyjnymi, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp.
- praktyczne stosowanie wiedzy: uczeń może otrzymać ocenę za opanowanie wiedzy z bloków tematycznych podstawy programowej.

✓ aktywność dodatkowa:

Aktywność dodatkowa – jedna ocena w śródroczu, uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym itp.

- za reprezentowanie szkoły w zawodach (wybitne osiągnięcia sportowe) uczeń może otrzymać ocenę *celującą* (ocena za każdorazowy udział w zawodach międzyszkolnych),

- uczestnictwo w zajęciach pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem uczeń może otrzymać ocenę *celującą* (1 ocena w śródroczu),
 - rekreacja: podejmuje działania promujące aktywność fizyczną np. masowe imprezy sportowo-rekreacyjne w środowisku lokalnym/ogólnopolskim uczeń może otrzymać ocenę *celującą* (ocena za każdorazowy udział),
 - współorganizacja szkolnych lub międzyszkolnych wydarzeń sportowych uczeń może otrzymać ocenę *celującą* (ocena za każdorazową inicjatywę).
8. Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na śródrocze lub na koniec roku.
 9. Trenowanie w klubie sportowym nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na śródrocze lub na koniec roku szkolnego.
 10. Oceny bieżące rejestrowane są w dzienniku elektronicznym za pomocą odpowiedników cyfrowych podporządkowanych skali:
 - 1) stopień celujący – 6
 - 2) stopień bardzo dobry – 5
 - 3) stopień dobry – 4
 - 4) stopień dostateczny – 3
 - 5) stopień dopuszczający – 2
 - 6) stopień niedostateczny – 1

Dopuszczalne jest dodawanie znaków “+” i “-” do każdego z powyższych stopni w przypadku oceniania częściowego. Skalę bez dodatkowych znaków stosuje się w przypadku przewidywanych ocen śródrocznych/rocznych oraz śródroczny i rocznych ocenach klasyfikacyjnych z zajęć edukacyjnych.
 11. Każdy uczeń ma obowiązek czynnego uczestniczenia w zajęciach WF w celu kształtowania własnej postawy i rozwoju fizycznego.
 12. Przygotowany do zajęć WF uczeń powinien posiadać zmienny strój sportowy: koszulkę z długim/krótkim rękawem, spodenki gimnastyczne długie/ krótkie, skarpety i obuwie sportowe wiązane najlepiej na jasnej podeszwie (zmienione po wejściu do szkoły). Do ćwiczeń na zewnętrznym boisku szkolnym w okresie letnim wymagane jest nakrycie głowy, a w okresie jesienno-zimowym dres, czapka oraz rękawiczki. Strój ma być czysty i zmienny tzn. uczeń nie ćwiczy w stroju (koszulka, spodenki, obuwie), w którym przyszedł do szkoły, nawet jeżeli jest sportowy.
 13. Ze względów bezpieczeństwa podczas lekcji wychowania fizycznego paznokcie, zarówno naturalne, jak i sztuczne, nie mogą być dłuższe niż długość opuszka palca, gdyż mogą stanowić zagrożenie podczas gier zespołowych oraz wykonywania ćwiczeń.
 14. Przed zajęciami WF należy zdjąć zegarki, wszelkie ozdoby typu: kolczyki, bransolety, łańcuszki; długie włosy należy związać lub w inny trwały sposób zabezpieczyć.

15. Z uwagi na bezpieczeństwo nie zezwala się uczniom podczas zajęć ruchowych z wychowania fizycznego na używanie tradycyjnych okularów optycznych. Istnieje możliwość ćwiczenia w szklach kontaktowych lub specjalnych do uprawiania sportów okularach optycznych.
16. W trakcie lekcji WF zabronione jest żucie gumy, a także wnoszenie i spożywanie napojów oraz jedzenia. Dopuszczalne jest wniesienie i picie czystej wody.
17. Nauczyciel WF decyduje o tematyce i przebiegu zajęć, uczeń zaś zobowiązany jest do podporządkowania się poleceniom prowadzącego zajęcia.
18. Uczniowie są zobowiązani wszystkie braki i niedyspozycje zgłaszać na zbiórce przed rozpoczęciem zajęć.
19. Uczeń, jeżeli nie ma przeciwwskazań lekarskich powinien uczestniczyć we wszystkich formach zajęć na lekcji wychowania fizycznego.
20. Dziewczeta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, natomiast obowiązuje je aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz przebranie się w strój sportowy.
21. Zwolnienia:
 - rodzic może zwolnić dziecko z aktywnego udziału w lekcji z powodu niedyspozycji zdrowotnej (złe samopoczucie, chwilowa kontuzja, itp.). Informację o zwolnieniu należy przysyłać wyłącznie za pomocą dziennika elektronicznego do nauczyciela prowadzącego zajęcia,
 - w uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie wniosku rodziców/opiekunów prawnych (dostępnego na stronie internetowej szkoły) oraz zaświadczenia lekarskiego o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń, na czas określony w zaświadczeniu lekarskim. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony(a)”. Uczeń posiadający zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji. Uczeń może zostać zwolniony z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego, jeśli lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu na wniosek rodziców/prawnych opiekunów do dyrektora szkoły (o zwolnienie z obowiązku obecności na zajęciach wychowania fizycznego na pierwszej lub ostatniej lekcji).
22. Uczeń z przyczyn zdrowotnych lub losowych był nieobecny na sprawdzianie, ma obowiązek zaliczenia go w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.
23. Przy ocenie z wychowania fizycznego śródrocznej i rocznej brane będzie pod uwagę zaangażowanie, chęci, wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, systematyczność udziału ucznia w zajęciach, postęp w dziedzinie swoich umiejętności i wiadomości z zakresu kultury fizycznej i zdrowego stylu życia oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę, zawodach sportowych.

24. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność/aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu śródrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie.

Zgodnie z podstawą programową wychowania fizycznego, na ucznia nakładane są konkretne zadania, wymagania oraz obowiązkowe doświadczenia edukacyjne, które musi zrealizować w trakcie roku szkolnego.

DOŚWIADCZENIA EDUKACYJNE:

W ramach zajęć wychowania fizycznego uczniowie zdobywają doświadczenia edukacyjne, które wspierają ich rozwój psychiczny, społeczny i osobisty, oraz budują poczucie sprawczości i odpowiedzialności za własne zdrowie. Doświadczenia edukacyjne mają charakter praktyczny, wzmacniają kompetencje przekrojowe oraz rozwijają umiejętności organizacyjne, komunikacyjne i współpracę. Doświadczenia edukacyjne w ramach wychowania fizycznego są realizowane w formie:

1. projektów związanych z aktywnością fizyczną, tj. *uczeń przynajmniej raz w każdym roku szkolnym* współorganizuje wydarzenie, takie jak minidzień sportu, turniej międzyklasowy, spotkanie ze sportowcem, zawody szkolne, kampanię promującą ideę olimpizmu lub zdrowy styl życia; w ramach tego doświadczenia uczeń uczy się planowania, organizowania i realizowania wybranych elementów wydarzenia, uwzględniając potrzeby i zainteresowania grupy;

2. indywidualnego zaplanowania i przeprowadzenia ćwiczeń, tj. *uczeń przynajmniej dwa razy w każdym roku szkolnym* przygotowuje i prowadzi samodzielnie krótką rozgrzewkę, zestaw ćwiczeń lub dowolną grę dla swojej klasy lub grupy rówieśniczej; w ramach tego doświadczenia uczeń uczy się planowania aktywności fizycznej, dostosowywania ćwiczeń do potrzeb uczestników i udzielania informacji zwrotnej;

3. dokumentowania własnej aktywności fizycznej, tj. *uczeń raz w półroczu przez tydzień* dokumentuje w wybrany sposób swoje codzienne formy aktywności fizycznej, analizuje ich wpływ na zdrowie i samopoczucie oraz wyznacza cele dotyczące poprawy kondycji fizycznej; w ramach tego doświadczenia uczeń uczy się samodzielnego monitorowania swojego rozwoju oraz świadomego planowania aktywności fizycznej;

4. podejmowania działań na rzecz promocji aktywności fizycznej, tj. *uczeń przynajmniej raz w każdym roku szkolnym* współorganizuje działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej lub lokalnej, takie jak wycieczki rowerowe, spacer integracyjny, akcje charytatywne związane z aktywnością fizyczną, kampanie informacyjne na temat zdrowego stylu życia czy spotkania z osobami lub instytucjami działającymi lokalnie na rzecz zdrowia, aktywności fizycznej lub sportu; w ramach tego doświadczenia uczeń rozwija kompetencje społeczne, organizacyjne i komunikacyjne;

5. uczestnictwa w wydarzeniu sportowym i rekreacyjnym, tj. *uczeń przynajmniej raz w każdym roku szkolnym* aktywnie bierze udział w wydarzeniu sportowym o charakterze lokalnym lub ogólnopolskim (np. w zawodach międzyszkolnych, biegach miejskich, innym wydarzeniu promującym aktywność fizyczną lub turnieju sportowym); w ramach tego doświadczenia uczeń uczy się współzawodnictwa w duchu zasad fair play, buduje poczucie przynależności do społeczności sportowej oraz rozwija umiejętność radzenia sobie z emocjami.

TESTY SPRAWNOŚCIOWE:

o których mowa w art. 28 ust. 2a ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2025 r. poz. 1043, 1160 i 1837 oraz z 2026 r. poz. 187 i 203), są przeprowadzane w okresie od lutego do kwietnia.

Testy sprawnościowe obejmują:

- 1. bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów** – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
- 2. 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy** wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- 3. podpór leżąc przodem na przedramionach (deska)** – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
- 4. skok w dal z miejsca** – służący pomiarowi skoczności i siły.

KRYTERIA WYSTAWIANIA STOPNI CZĄSTKOWYCH ORAZ KLASYFIKACYJNYCH

Oceniane będą:

- wywiązywanie się z obowiązków wynikających z realizacji treści nauczania,
- systematyczny i aktywny udział w zajęciach,
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć,
- udział w pozalekcyjnych organizowanych przez szkołę formach aktywności fizycznej,
- stosunek do partnera i przeciwnika,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami,
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy.

Szczegółowe ocenianie kl. VII

Lp.	Dział	Wymagania na poszczególne oceny				
		Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
Umiejętności						
1.	Sprawność fizyczna. Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF]	- uczeń wykonuje chwyt oburącz za kostki.	- uczeń dotyka palcami obu rąk palców stóp.	- uczeń dotyka wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża.	- uczeń dotyka dłońmi podłoża.	- uczeń dotyka głową kolan.
2.	Gimnastyka Ćwiczenia gimnastyczne, akrobatyczne	- uczeń wykonuje najprostsze elementy przy pomocy nauczyciela lub kolegów.	- uczeń wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia, część z błędami, wymaga wsparcia.	- uczeń wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami, koryguje je.	- uczeń wykonuje wszystkie wymagane ćwiczenia poprawnie i starannie.	- uczeń wykonuje ćwiczenia ponadprogramowe, np. trudniejsze elementy akrobatyczne; dba o poprawność postawy, pokazuje ćwiczenia innym.
3.	Koszykówka Kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się	- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia błędy techniczne, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - nie zmienia ręki kozłującej podczas kozłowania piłki i kierunku biegu,	- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia błędy techniczne, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - często nie zmienia ręki kozłującej podczas kozłowania piłki i kierunku biegu,	- uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia drobne błędy techniczne, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, - sporadycznie nie zmienia ręki kozłującej	- uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia drobne błędy techniczne, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, - zmienia podczas kozłowania piłki rękę	- uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - nie popełnia żadnych błędów technicznych, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny, - zmienia podczas kozłowania piłki rękę

		- nie stosuje szczegółowych przepisów i zasad gry.	-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry.	podczas kozłowania piłki i kierunku biegu, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry.	kozłującą i kierunek biegu, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry.	kozłującą i kierunek biegu, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry.
4.	Koszykówka Rzut w biegu (dwutakt)	- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia błędy techniczne, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - dwutakt wykonuje z dużymi błędami technicznymi i w marszu.	- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia błędy techniczne, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - dwutakt wykonuje z dużymi błędami technicznymi.	- uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia drobne błędy techniczne, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, - dwutakt z drobnymi błędami technicznymi.	- uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia drobne błędy techniczne, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, - dwutakt wykonuje za każdym powtórzeniem nienagannie technicznie.	- uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - nie popełnia żadnych błędów technicznych, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny, - dwutakt wykonuje za każdym powtórzeniem nienagannie technicznie.
5.	Piłka ręczna Podanie jednorącz półgórne w biegu	- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia błędy techniczne, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - podanie wykonuje oburącz.	- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia błędy techniczne, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - podanie wykonuje oburącz.	- uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia drobne błędy techniczne, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, - podanie jednorącz półgórne wykonuje za każdym razem w marszu.	- uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia drobne błędy techniczne, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, - podanie jednorącz półgórne wykonuje za każdym razem w biegu.	- uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - nie popełnia żadnych błędów technicznych, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny, - podanie jednorącz półgórne wykonuje za każdym razem w biegu.

6.	Pilka siatkowa Odbicia piłki na przemian sposobem górnym i dolnym w polu nieograniczonym	- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia błędy techniczne, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - odbicia piłki wykonuje z błędami sposobem górnym i dolnym nie na przemian.	- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia błędy techniczne, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - odbicia piłki wykonuje z błędami sposobem górnym i dolnym na przemian.	- uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia drobne błędy techniczne, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, - odbicia piłki wykonuje z drobnymi błędami sposobem górnym i dolnym na przemian.	- uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - popełnia drobne błędy techniczne, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, - odbicia piłki wykonuje bez błędów sposobem górnym i dolnym na przemian.	- uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - nie popełnia żadnych błędów technicznych, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny, - odbicia piłki wykonuje bez błędów sposobem górnym i dolnym na przemian.
7.	Lekkoatletyka Bieg długodystansowy (6 okrążeń)	- uczeń kończy dystans metrów w wyznaczonym limit czasu, w dużej mierze pokonując go marszem (marszobieg), - wykazuje bardzo niski poziom wytrzymałości, jednak podejmuje wysiłek i mimo dużego zmęczenia dociera do linii mety, - przestrzega zasad bezpieczeństwa i nie rezygnuje z zaliczenia próby.	- uczeń pokonuje cały dystans, jednak w trakcie biegu stosuje tzw. "przeplatankę" (krótkie momenty marszu przeplatane biegiem – bieg przerywany), - ma duże trudności z taktycznym rozłożeniem sił (zaczyna zbyt szybko, po czym gwałtownie słabnie), - uzyskuje słaby wynik czasowy, ale mieści się w dopuszczalnych normach zaliczenia dystansu.	- uczeń pokonuje dystans 800 metrów w całości biegiem, bez zatrzymywania się (dopuszczalne chwilowe, lekkie zwolnienie tempa), - biegnie poprawnie technicznie, choć w drugiej części dystansu widać narastające zmęczenie i drobne błędy w sylwetce, - uzyskuje solidny wynik czasowy, mieszczący się w średnich normach dla swojej grupy wiekowej.	- uczeń pokonuje cały dystans metrów bez przechodzenia do marszu, utrzymując równe, wysokie tempo, - prezentuje nienaganną technikę: luźna obręcz barkowa, wysokie unoszenie bioder, prawidłowy oddech, - uzyskuje wynik czasowy bardzo dobry na tle klasy.	- uczeń pokonuje cały dystans w doskonałym tempie, osiągając wynik znacznie wyróżniający się na tle klasy, - wykazuje doskonałą taktykę biegową, potrafi kontrolować tempo na każdym okrążeniu i dysponuje skutecznym finiszem. - aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach biegowych i motywuje innych do systematycznej pracy nad wytrzymałością.

8.	Lekkoatletyka Skok w dal	- uczeń ma duże problemy z koordynacją skoku, – często odbija się z obydwu nóg, przebiega przez strefę odbicia lub nagminnie ją przepisuje (popelnia błędy techniczne), - skoki są bardzo krótkie, a lądowanie niestabilne, jednak uczeń podejmuje próby naprawienia błędów i kończy sprawdzian z przynajmniej jedną zaliczoną próbą, - zna i bezwzględnie przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas korzystania z piaskownicy.	- uczeń potrafi połączyć rozbieg z odbiciem, ale jego ruchy są mało dynamiczne (rozbieg jest jednostajny lub uczeń zwalnia przed samą strefą odbicia). - popelnia wyraźne błędy w fazie lądowania (np. ląduje na sztywne nogi, wpada w tył piaskownicy, przez co traci cenne centymetry), - uzyskuje słabszy wynik metryczny.	- uczeń skacze poprawnie technicznie, łącząc płynnie rozbieg z odbiciem, jednak popelnia drobne błędy (np. brak pełnego wyprostu nogi odbijającej lub zbyt niskie unoszenie kolan w locie). - ląduje bezpiecznie na obie nogi, rzadko zdarzają mu się podparcia rękami w tył. - uzyskuje solidny wynik odległości, mieszczący się w średnich granicach.	- uczeń wykonuje skok poprawnie we wszystkich czterech fazach (dynamiczny rozbieg, mocne odbicie, stabilny lot, bezpieczne lądowanie). - podczas lądowania wykonuje pełną amortyzację (ugięcie kolan) z upadkiem ciężaru ciała w przód lub w bok, nie tracąc uzyskanej odległości. - uzyskuje wynik metryczny bardzo dobry.	- uzyskuje wynik metryczny znacznie przekraczający przeciętne normy dla klasy 7 (poziom zawodów sportowych). - prezentuje nienaganny styl skoku – potrafi zastosować zaawansowane elementy fazy lotu (np. skok naturalny z wyraźnym wygięciem ciała lub technikę piersiową). - wykazuje pełną powtarzalność prób, potrafi idealnie dopasować długość rozbiegu i celnie trafić w miejsce odbicia.
9.	Lekkoatletyka Bieg sprinterski	- uczeń ma ogromne problemy z koordynacją startu niskiego i myli komendy startowe (często wykonuje falstart lub startuje z opóźnieniem). - biegnie nieskoordynowanie, na całych stopach, ale kończy dystans i	- uczeń popelnia wyraźne błędy techniczne. - na komendę „Gotów” zbyt słabo unosi biodra lub przenosi ciężar ciała za bardzo w tył. - wyjście z bloków przypomina zwykle powstanie z kolan (brak fazy niskiego przyspieszenia), a na metę wpada z	- uczeń poprawnie przyjmuje pozycje startowe, ale popelnia drobne błędy koordynacyjne. - może to być zbyt szybkie wyprostowanie sylwetki po wyjściu z bloków lub lekko usztywniona praca ramion na dystansie. - uzyskuje przeciętny czas biegowy.	- uczeń poprawnie wykonuje start niski na komendy: „Na miejsca”, „Gotów”, „Start”. - dynamicznie odbija się od bloków, zachowuje stopniowe prostowanie sylwetki podczas przyspieszenia i skutecznie finiszuje (wpada na metę klatką piersiową).	- uczeń wykonuje wszystkie fazy biegu błyskotliwie i bezbłędnie technicznie. - reakcja startowa jest natychmiastowa, wyjście z bloków dynamiczne (pod właściwym, ostrym kątem), a bieg na dystansie cechuje pełna swoboda i wysoka częstotliwość kroków.

		wykazuje chęć podjęcia próby.	widocznym zwolnieniem. - uzyskany czas jest słaby.		- uzyskuje czas na poziomie bardzo dobrym.	- uzyskany czas znacznie przewyższa normy na ocenę bardzo dobrą.
--	--	-------------------------------	---	--	--	--

WIADOMOŚCI

10.	Rozgrzewka	- uczeń podejmuje próbę poprowadzenia jedynie krótkiego fragmentu rozgrzewki (np. 3-4 ćwiczenia), - wymaga stałego prowadzenia "za rękę", instruowania i wsparcia ze strony nauczyciela lub wyznaczonego kolegi, - popełnia rażące błędy strukturalne i nie potrafi samodzielnie wyegzekwować uwagi grupy, wykazuje jednak chęć zaliczenia zadania.	- uczeń prowadzi rozgrzewkę z pomocą (kartka z notatkami lub drobne podpowiedzi nauczyciela). - ćwiczenia są chaotyczne, a ich kolejność nie do końca logiczna (np. mieszanie ćwiczeń w leżeniu z intensywnym biegiem). - uczeń ma trudności z organizacją grupy (komendy są zbyt ciche, rówieśnicy nie słyszą instrukcji), ale stara się dokończyć zadanie.	- uczeń samodzielnie prowadzi rozgrzewkę lub jej znaczną część, popełniając jedynie drobne błędy w kolejności ćwiczeń (np. zapomnienie o jednej partii mięśniowej). - dobiera poprawne i bezpieczne ćwiczenia, ale ich zestaw jest standardowy i mało urozmaicony. - dobrze radzi sobie z ustawieniem grupy, choć czasami wymaga to drobnej korekty lub podpowiedzi ze strony nauczyciela.	- uczeń samodzielnie planuje i bezbłędnie prowadzi pełną rozgrzewkę (10–15 minut) dostosowaną do tematu lekcji głównej. - zachowuje idealną strukturę (trucht/zabawa żywiołowa, krążenia stawów, ćwiczenia dynamiczne w miejscu/ruchu, rozciąganie dynamiczne). - używa poprawnego nazewnictwa ćwiczeń i sprawnie organizuje przestrzeń dla grupy (np. rozsypka, koło, rzędy). - mówi głośno, wyrażnie i panuje nad dyscypliną rówieśników.	- uczeń wykazuje się dużą kreatywnością – wprowadza autorskie, nowoczesne ćwiczenia lub formy zabawy żywiołowej. - potrafi samodzielnie i celnie korygować błędy postawy u ćwiczących rówieśników. - wykazuje pełną samodzielność, a jego postawa motywuje całą grupę do intensywnego wysiłku.
-----	-------------------	---	--	--	--	--