SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASY VII–VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Szkoła Podstawowa nr 106 w Krakowie

Rok szkolny: 2026/2027

I. ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

Wymaganie	6 – celujący	5 – bardzo dobry	4 – dobry	3 – dostateczny	2 – dopuszczający	1 – niedostateczny
wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.
elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.
co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. HIIT, tabata, trening obwodowy)	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.
możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.
co najmniej jedna nowoczesna forma aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking)	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.
rozgrzewka dostosowana do rodzaju aktywności	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.
ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.
znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu, samopoczucia i profilaktyki zdrowotnej	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.

II. GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE

Wymaganie	6 – celujący	5 – bardzo dobry	4 – dobry	3 – dostateczny	2 – dopuszczający	1 – niedostateczny
elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.
pozycja w ataku i obronie zgodnie z zasadami gier zespołowych	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.
udział w co najmniej dwóch innych grach zespołowych, zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły, środowiskiem lokalnym i warunkami organizacyjnymi	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.
udział w grach szkolnych i uproszczonych w funkcji zawodnika i sędziego	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.
planowanie szkolnych rozgrywek według systemu pucharowego i „każdy z każdym”	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.

III. LEKKOATLETYKA

Wymaganie	6 – celujący	5 – bardzo dobry	4 – dobry	3 – dostateczny	2 – dopuszczający	1 – niedostateczny
ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego z osiąganiem maksymalnej prędkości w granicach możliwości ucznia	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.
ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm i odpowiednią dynamikę biegu na różnych dystansach	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.
rzut zamachowy piłką z rozbiegu z krokiem skrzyżnym i pozycją wyrzutną	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.
przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.
wybór i pokonanie trasy marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.
skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.

Wymaganie	6 – celujący	5 – bardzo dobry	4 – dobry	3 – dostateczny	2 – dopuszczający	1 – niedostateczny
	własnych możliwości.					

IV. TANIEC

Wymaganie	6 – celujący	5 – bardzo dobry	4 – dobry	3 – dostateczny	2 – dopuszczający	1 – niedostateczny
opracowanie i wykonanie indywidualnie, w parze lub zespole dowolnego układu tańca tradycyjnego lub nowoczesnego	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.

V. RELAKSACJA I ODPRĘŻENIE

Wymaganie	6 – celujący	5 – bardzo dobry	4 – dobry	3 – dostateczny	2 – dopuszczający	1 – niedostateczny
stosowanie technik relaksacyjnych i ćwiczeń wyciszających, takich jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe, w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.

VI. MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wymaganie	6 – celujący	5 – bardzo dobry	4 – dobry	3 – dostateczny	2 – dopuszczający	1 – niedostateczny
wymienianie testów sprawności fizycznej i wykorzystywanie nowoczesnych technologii do monitorowania sprawności fizycznej	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.
korzystanie z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej, np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sporttesterów	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.
mierzenie własnej dziennej aktywności fizycznej	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.

Uwaga: Pomiary i testy sprawności fizycznej służą diagnozie, wskazaniu mocnych i słabych stron oraz planowaniu dalszego rozwoju. Nie mogą być kryterium oceny z wychowania fizycznego.

VII. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA W SŁUŻBACH MUNDUROWYCH I INNYCH ZAWODACH

Wymaganie	6 – celujący	5 – bardzo dobry	4 – dobry	3 – dostateczny	2 – dopuszczający	1 – niedostateczny
próby sprawnościowe stosowane w trakcie rekrutacji do służb mundurowych, ich znaczenie dla pracy w tych służbach oraz przykłady innych zawodów wymagających wysokiej sprawności fizycznej	Samodzielnie charakteryzuje poznane próby, wyjaśnia ich znaczenie i podaje różnorodne przykłady zawodów wymagających wysokiej sprawności.	Prawidłowo wymienia poznane próby, wyjaśnia ich znaczenie i podaje przykłady zawodów.	Wymienia większość poznanych prób i przykłady zawodów.	Wymienia podstawowe próby i przykłady po naprowadzeniu.	Rozpoznaje wybrane próby lub zawody z pomocą.	Nie rozpoznaje podstawowych informacji mimo pomocy.
wykonywanie w podstawowym zakresie wybranych prób sprawnościowych, np. biegów średnich i długich, uginania ramion w podporze przodem, podciągania	Samodzielnie i bezpiecznie wykonuje dostosowaną próbę, kontroluje technikę i potrafi odnieść wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo wykonuje wybraną próbę z zachowaniem techniki i bezpieczeństwa.	Wykonuje większość elementów próby poprawnie, z niewielkimi błędami.	Wykonuje podstawową wersję próby według instrukcji.	Podejmuje próbę przy bezpośrednim wsparciu i dostosowaniu.	Nie podejmuje próby mimo pomocy i dostosowania.

Wymaganie	6 – celujący	5 – bardzo dobry	4 – dobry	3 – dostateczny	2 – dopuszczający	1 – niedostateczny
się na drążku, z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa						

Dział fakultatywny – decyzję o jego realizacji i zakresie podejmuje nauczyciel z uwzględnieniem dostępnego czasu, umiejętności uczniów i ich zainteresowań.

VIII. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wymaganie	6 – celujący	5 – bardzo dobry	4 – dobry	3 – dostateczny	2 – dopuszczający	1 – niedostateczny
omawianie sposobów zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.
stosowanie zasad samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.
planowanie aktywności fizycznej nad wodą, w górach i terenie zielonym z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promowanie odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników	Samodzielnie, poprawnie i bezpiecznie wykonuje zadanie; potrafi wyjaśnić jego cel, zastosowanie lub znaczenie oraz dostosować wykonanie do własnych możliwości.	Prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadanie oraz rozumie jego podstawowy cel lub znaczenie.	Wykonuje większość elementów poprawnie; rozumie podstawowe zasady i popełnia niewielkie błędy.	Wykonuje podstawowy zakres zadania według instrukcji i po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby wykonania zadania przy bezpośredniej pomocy, asekuracji lub dostosowaniu.	Nie podejmuje próby albo nie wykonuje podstawowego zadania mimo pomocy i dostosowania.

IX. KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Wymaganie	6 – celujący	5 – bardzo dobry	4 – dobry	3 – dostateczny	2 – dopuszczający	1 – niedostateczny
znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play	Samodzielnie i konsekwentnie realizuje wymaganie, jest przykładem właściwej postawy i wspiera innych.	Systematycznie i właściwie realizuje wymaganie w praktyce.	Zazwyczaj realizuje wymaganie, z niewielkimi uchybieniami.	Realizuje podstawowy zakres po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby przy bezpośrednim wsparciu.	Nie podejmuje działań lub nie stosuje zasady mimo pomocy.
uczestnictwo w rywalizacji sportowej jako zawodnik z przestrzeganiem zasad fair play	Samodzielnie i konsekwentnie realizuje wymaganie, jest przykładem właściwej postawy i wspiera innych.	Systematycznie i właściwie realizuje wymaganie w praktyce.	Zazwyczaj realizuje wymaganie, z niewielkimi uchybieniami.	Realizuje podstawowy zakres po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby przy bezpośrednim wsparciu.	Nie podejmuje działań lub nie stosuje zasady mimo pomocy.
okazywanie szacunku wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach	Samodzielnie i konsekwentnie realizuje wymaganie, jest przykładem właściwej postawy i wspiera innych.	Systematycznie i właściwie realizuje wymaganie w praktyce.	Zazwyczaj realizuje wymaganie, z niewielkimi uchybieniami.	Realizuje podstawowy zakres po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby przy bezpośrednim wsparciu.	Nie podejmuje działań lub nie stosuje zasady mimo pomocy.
współdziałanie w grupie ze świadomością, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników	Samodzielnie i konsekwentnie realizuje wymaganie, jest przykładem właściwej postawy i wspiera innych.	Systematycznie i właściwie realizuje wymaganie w praktyce.	Zazwyczaj realizuje wymaganie, z niewielkimi uchybieniami.	Realizuje podstawowy zakres po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby przy bezpośrednim wsparciu.	Nie podejmuje działań lub nie stosuje zasady mimo pomocy.
efektywna komunikacja w grupie i budowanie relacji przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach	Samodzielnie i konsekwentnie realizuje wymaganie, jest przykładem właściwej postawy i wspiera innych.	Systematycznie i właściwie realizuje wymaganie w praktyce.	Zazwyczaj realizuje wymaganie, z niewielkimi uchybieniami.	Realizuje podstawowy zakres po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby przy bezpośrednim wsparciu.	Nie podejmuje działań lub nie stosuje zasady mimo pomocy.
pełnienie funkcji organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych	Samodzielnie i konsekwentnie realizuje wymaganie, jest przykładem właściwej postawy i wspiera innych.	Systematycznie i właściwie realizuje wymaganie w praktyce.	Zazwyczaj realizuje wymaganie, z niewielkimi uchybieniami.	Realizuje podstawowy zakres po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby przy bezpośrednim wsparciu.	Nie podejmuje działań lub nie stosuje zasady mimo pomocy.
zasady kulturalnego kibicowania	Samodzielnie i konsekwentnie realizuje wymaganie, jest przykładem właściwej postawy i wspiera innych.	Systematycznie i właściwie realizuje wymaganie w praktyce.	Zazwyczaj realizuje wymaganie, z niewielkimi uchybieniami.	Realizuje podstawowy zakres po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby przy bezpośrednim wsparciu.	Nie podejmuje działań lub nie stosuje zasady mimo pomocy.
kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych	Samodzielnie i konsekwentnie realizuje wymaganie, jest przykładem właściwej postawy i wspiera innych.	Systematycznie i właściwie realizuje wymaganie w praktyce.	Zazwyczaj realizuje wymaganie, z niewielkimi uchybieniami.	Realizuje podstawowy zakres po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby przy bezpośrednim wsparciu.	Nie podejmuje działań lub nie stosuje zasady mimo pomocy.
traktowanie problemu jako motywacji do działania, a nie	Samodzielnie i konsekwentnie realizuje wymaganie, jest	Systematycznie i właściwie realizuje wymaganie w praktyce.	Zazwyczaj realizuje wymaganie, z niewielkimi uchybieniami.	Realizuje podstawowy zakres po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby przy bezpośrednim wsparciu.	Nie podejmuje działań lub nie stosuje zasady mimo pomocy.

Wymaganie	6 – celujący	5 – bardzo dobry	4 – dobry	3 – dostateczny	2 – dopuszczający	1 – niedostateczny
bariery nie do pokonania	przykładem właściwej postawy i wspiera innych.					
nazywanie i rozumienie emocji towarzyszących wygranej i przegranej w rywalizacji sportowej oraz ich znaczenia dla codziennego funkcjonowania społecznego	Samodzielnie i konsekwentnie realizuje wymaganie, jest przykładem właściwej postawy i wspiera innych.	Systematycznie i właściwie realizuje wymaganie w praktyce.	Zazwyczaj realizuje wymaganie, z niewielkimi uchybieniami.	Realizuje podstawowy zakres po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby przy bezpośrednim wsparciu.	Nie podejmuje działań lub nie stosuje zasady mimo pomocy.
współpraca w grupie z poszanowaniem poglądów i wysiłków innych uczniów, asertywność i empatia	Samodzielnie i konsekwentnie realizuje wymaganie, jest przykładem właściwej postawy i wspiera innych.	Systematycznie i właściwie realizuje wymaganie w praktyce.	Zazwyczaj realizuje wymaganie, z niewielkimi uchybieniami.	Realizuje podstawowy zakres po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby przy bezpośrednim wsparciu.	Nie podejmuje działań lub nie stosuje zasady mimo pomocy.
motywowanie innych uczniów do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych	Samodzielnie i konsekwentnie realizuje wymaganie, jest przykładem właściwej postawy i wspiera innych.	Systematycznie i właściwie realizuje wymaganie w praktyce.	Zazwyczaj realizuje wymaganie, z niewielkimi uchybieniami.	Realizuje podstawowy zakres po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby przy bezpośrednim wsparciu.	Nie podejmuje działań lub nie stosuje zasady mimo pomocy.
przeciwdziałanie wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promowanie wzajemnego wsparcia	Samodzielnie i konsekwentnie realizuje wymaganie, jest przykładem właściwej postawy i wspiera innych.	Systematycznie i właściwie realizuje wymaganie w praktyce.	Zazwyczaj realizuje wymaganie, z niewielkimi uchybieniami.	Realizuje podstawowy zakres po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby przy bezpośrednim wsparciu.	Nie podejmuje działań lub nie stosuje zasady mimo pomocy.
bezkonfliktowe rozwiązywanie nieporozumień w rywalizacji i sytuacjach pozasportowych	Samodzielnie i konsekwentnie realizuje wymaganie, jest przykładem właściwej postawy i wspiera innych.	Systematycznie i właściwie realizuje wymaganie w praktyce.	Zazwyczaj realizuje wymaganie, z niewielkimi uchybieniami.	Realizuje podstawowy zakres po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby przy bezpośrednim wsparciu.	Nie podejmuje działań lub nie stosuje zasady mimo pomocy.
wzmacnianie poczucia własnej wartości	Samodzielnie i konsekwentnie realizuje wymaganie, jest przykładem właściwej postawy i wspiera innych.	Systematycznie i właściwie realizuje wymaganie w praktyce.	Zazwyczaj realizuje wymaganie, z niewielkimi uchybieniami.	Realizuje podstawowy zakres po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby przy bezpośrednim wsparciu.	Nie podejmuje działań lub nie stosuje zasady mimo pomocy.
budowanie pozytywnego obrazu siebie przez współpracę i wsparcie grupy	Samodzielnie i konsekwentnie realizuje wymaganie, jest przykładem właściwej postawy i wspiera innych.	Systematycznie i właściwie realizuje wymaganie w praktyce.	Zazwyczaj realizuje wymaganie, z niewielkimi uchybieniami.	Realizuje podstawowy zakres po wskazówkach nauczyciela.	Podejmuje próby przy bezpośrednim wsparciu.	Nie podejmuje działań lub nie stosuje zasady mimo pomocy.

DOŚWIADCZENIA EDUKACYJNE W RAMACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1) realizacja projektów związanych z aktywnością fizyczną – uczeń przynajmniej raz w każdym roku szkolnym współorganizuje wydarzenie, np. mini-dzień sportu, turniej międzyklasowy, spotkanie ze sportowcem, zawody szkolne lub kampanię promującą ideę olimpizmu albo zdrowy styl życia;

2) samodzielne zaplanowanie i przeprowadzenie ćwiczeń – uczeń przynajmniej dwa razy w każdym roku szkolnym przygotowuje i prowadzi krótką rozgrzewkę, zestaw ćwiczeń lub dowolną grę dla klasy lub grupy rówieśniczej;

3) dokumentowanie własnej aktywności fizycznej – prowadzenie dzienniczka treningowego, analiza wpływu aktywności na zdrowie i samopoczucie oraz wyznaczanie celów dotyczących poprawy kondycji fizycznej;

4) podejmowanie działań na rzecz promocji aktywności fizycznej w społeczności szkolnej lub lokalnej;

5) uczestnictwo w wydarzeniu sportowym lub rekreacyjnym o charakterze lokalnym lub ogólnopolskim.

Powyższe doświadczenia edukacyjne nie są przedmiotem oceny testowej ani formalnej klasyfikacji; służą rozwojowi samodzielności, sprawczości, kompetencji społecznych i motywacji do regularnej aktywności fizycznej.

X. KRYTERIA STATUTOWE: WYSIŁEK, SYSTEMATYCZNOŚĆ I AKTYWNOŚĆ

Wymaganie	6 – celujący	5 – bardzo dobry	4 – dobry	3 – dostateczny	2 – dopuszczający	1 – niedostateczny
Wysiłek wkładany w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki WF	Konsekwentnie i bardzo aktywnie podejmuje wysiłek na miarę możliwości; samodzielnie podejmuje inicjatywę.	Systematycznie i aktywnie podejmuje wysiłek adekwatny do możliwości.	Zazwyczaj podejmuje odpowiedni wysiłek i wywiązuje się z obowiązków.	Podejmuje podstawowy wysiłek po zachęcie i wskazówkach.	Podejmuje wysiłek głównie przy bezpośredniej motywacji.	Mimo wsparcia nie podejmuje wysiłku i nie wywiązuje się z podstawowych obowiązków.
Systematyczność udziału w zajęciach	Systematycznie uczestniczy, jest przygotowany do zajęć i pracuje nad własnym rozwojem.	Systematycznie uczestniczy i odpowiedzialnie realizuje zadania.	Na ogół systematycznie uczestniczy i wywiązuje się z obowiązków.	Systematyczność jest nierówna i wymaga przypominania.	Często wymaga bezpośredniej zachęty do udziału i pracy.	Nie podejmuje systematycznej pracy mimo działań nauczyciela.
Aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej	Bardzo aktywnie i z własnej inicjatywy uczestniczy w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej.	Aktywnie uczestniczy w takich działaniach.	Uczestniczy w wybranych działaniach szkoły.	Podejmuje udział po zachęcie.	Uczestniczy tylko przy bezpośrednim wsparciu.	Nie podejmuje udziału mimo stworzonej możliwości i zachęty.
Indywidualny postęp i rozwój	Wykazuje bardzo wyraźny postęp i samodzielnie planuje dalszą pracę.	Systematycznie poprawia umiejętności.	Widocznie rozwija podstawowe umiejętności.	Osiąga niewielki, ale zauważalny postęp.	Postęp jest niewielki i wymaga intensywnego wsparcia.	Nie wykazuje postępów mimo dostosowania wymagań i wsparcia.

XI. ZASADY USTALANIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w pierwszej kolejności uwzględnia się wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Ocena uwzględnia również stopień realizacji wymagań edukacyjnych, opanowanie wiadomości i umiejętności, indywidualny postęp, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, fair play i kompetencje społeczne.

Wyniki testów i pomiarów sprawności fizycznej, w tym testów przeprowadzanych w każdym roku szkolnym, nie mogą być kryterium oceny z wychowania fizycznego. Służą wskazaniu mocnych i słabych stron sprawności oraz planowaniu dalszego rozwoju.

XII. OCENY BIEŻĄCE I INFORMACJA O WYMAGANIACH

W klasach VII–VIII stosuje się skalę ocen 6, 5, 4, 3, 2, 1. Przy ocenach bieżących stosuje się zasady przewidziane w Statucie Szkoły.

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny są podawane uczniom i rodzicom/opiekunom prawnym zgodnie z zasadami obowiązującymi w Szkole. Uczeń otrzymuje informację zwrotną dotyczącą osiągnięć, obszarów wymagających doskonalenia oraz sposobów dalszej pracy.

XIII. DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ

Wymagania dostosowuje się do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia, w tym do zaleceń wynikających z opinii lub orzeczenia poradni psychologiczno-pedagogicznej oraz – w zakresie przewidzianym przepisami – dokumentacji dotyczącej stanu zdrowia.

Dostosowanie może dotyczyć rodzaju ćwiczenia, stopnia trudności, liczby powtórzeń, czasu, sprzętu, zakresu ruchu, intensywności wysiłku, sposobu prezentacji osiągnięcia oraz zakresu pomocy nauczyciela.

Dostosowanie wymagań nie oznacza automatycznego obniżenia oceny. Ocenie podlega stopień realizacji wymagań dostosowanych do możliwości ucznia.

XIV. ZWOLNIENIE Z ĆWICZEŃ LUB Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Zasady zwalniania ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych lub z realizacji zajęć wychowania fizycznego stosuje się zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz Statutem Szkoły Podstawowej nr 106 w Krakowie.

W przypadku zwolnienia z wykonywania określonych ćwiczeń nauczyciel stosuje dostosowane wymagania i nie ocenia ucznia za wykonanie ćwiczeń, których uczeń – z przyczyn zdrowotnych – nie może wykonywać.

Jeżeli zwolnienie uniemożliwia ustalenie oceny klasyfikacyjnej, stosuje się zasady określone w przepisach prawa i Statucie Szkoły.

XV. TRYB UZYSKANIA OCENY WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA

Warunki i tryb uzyskania rocznej oceny klasyfikacyjnej wyższej niż przewidywana określają odpowiednie postanowienia Statutu Szkoły Podstawowej nr 106 w Krakowie. W przypadku wychowania fizycznego sprawdzenie osiągnięć może obejmować odpowiednio dobrane zadania praktyczne i wiadomości, z uwzględnieniem dostosowanych wymagań oraz zasad oceniania obowiązujących w Szkole.

XVI. ROZDZIELENIE OCENY Z WF OD OCENY ZACHOWANIA

Kompetencje społeczne obserwowane podczas zajęć wychowania fizycznego mogą być elementem oceny osiągnięć edukacyjnych z wychowania fizycznego. Ocena z wychowania fizycznego nie jest oceną zachowania ucznia i nie zastępuje klasyfikacyjnej oceny zachowania.

XVII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Kryteria należy stosować łącznie z obowiązującą podstawą programową dla klas VII–VIII, Statutem Szkoły Podstawowej nr 106 w Krakowie, obowiązującymi w Szkole zasadami oceniania oraz programem nauczania.

W przypadku zmiany przepisów prawa lub Statutu Szkoły dokument należy odpowiednio zaktualizować.