

WYMAGANIA EDUKACYJNE**Wychowanie fizyczne – klasa VII**

Wymagania niezbędne do otrzymania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych

Zakres stosowania. Dokument przygotowano dla klasy VII w roku szkolnym 2026/2027. Dotychczasowa podstawa programowa z 2017 r., w zakresie wychowania fizycznego zmieniona przez Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 21 lipca 2025 r. zmieniające podstawę programową w zakresie wychowania fizycznego (Dz.U. z 2025 r. poz. 1052), stosowana zgodnie z § 4 rozporządzenia Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. (Dz.U. z 2026 r. poz. 378). Wymagania mają charakter ogólny i stosuje się je do treści realizowanych zgodnie z dopuszczonym programem nauczania.

Założenia

- Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego uwzględnia się wiadomości i umiejętności, a przede wszystkim wysiłek wkładany w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, systematyczność udziału oraz aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej. Wynika to z § 9 rozporządzenia Ministra Edukacji i Nauki z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych, w brzmieniu ogłoszonym w Dz.U. z 2023 r. poz. 2572.
- Poniższe poziomy opisują narastające wymagania w zakresie wiedzy i umiejętności. Przy ocenie wysiłku bierze się pod uwagę podejmowanie zadań w zakresie dostosowanym do możliwości ucznia, stosowanie wskazówek, ponawianie prób i dążenie do poprawy, a nie sam poziom sprawności lub wynik sportowy.
- Wymagania zapisano w pierwszej osobie liczby pojedynczej, z użyciem czasowników operacyjnych. Każdy wyższy poziom obejmuje wymagania poziomów niższych i odnosi się do treści rzeczywiście zrealizowanych na zajęciach.
- Wyniki obowiązkowych testów sprawnościowych służą diagnozie i planowaniu rozwoju; nie stanowią kryterium oceny. Wymagania dostosowuje się do indywidualnych potrzeb, możliwości psychofizycznych i ograniczeń zdrowotnych ucznia zgodnie z przepisami.
- Nie formułuje się wymagań na ocenę niedostateczną. Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań koniecznych na ocenę dopuszczającą, z uwzględnieniem ustawowych zasad oceniania wychowania fizycznego.

Zakres treści klasy VII

W klasie VII wymagania obejmują doskonalenie umiejętności sportowych i rekreacyjnych, planowanie aktywności, ocenę sprawności ukierunkowanej na zdrowie, wykorzystanie technologii do monitorowania ruchu, bezpieczeństwo i pierwszą pomoc oraz kompetencje społeczne i etykę sportu.

Ocena dopuszczająca (2)

- rozpoznają i wykonują z pomocą złożone zadania z gier, lekkoatletyki, gimnastyki, tańca, aktywności terenowej i rekreacji w zakresie realizowanym na zajęciach;
- stosują podstawowe zasady podczas wykonywania ćwiczeń technicznych i taktycznych wybranych sportów indywidualnych oraz zespołowych;

- wykonuję wskazane czynności pozwalające obserwować: obciążenie, intensywność, wyniki prób i zmiany własnej sprawności ukierunkowanej na zdrowie;
- wymieniam podstawowe informacje dotyczące takich zagadnień jak: planowanie aktywności, regeneracji i zachowań ograniczających skutki siedzącego trybu życia;
- rozpoznaję i stosuję podstawową ocenę ryzyka, zabezpieczenie miejsca, asekurację i podstawy pierwszej pomocy;
- respektuję ustalone reguły, sygnały i decyzje osoby prowadzącej lub sędziego;
- podejmuję zadania ruchowe w zakresie dostosowanym do moich możliwości i stosuję otrzymane wskazówki;

Ocena dostateczna (3)

- wykonuję poprawnie złożone zadania z gier zespołowych, lekkoatletyki, gimnastyki, tańca, aktywności terenowej i rekreacji;
- wyjaśniam reguły i stosuję je podczas realizacji ćwiczeń techniki i taktyki wybranych sportów indywidualnych oraz zespołowych;
- dokonuję pomiaru lub obserwacji obejmującej: obciążenie, intensywność, wyniki prób i zmiany własnej sprawności ukierunkowanej na zdrowie i opisuję wynik;
- wyjaśniam podstawowe zależności obejmujące planowanie aktywności, regeneracji i zachowań ograniczających skutki siedzącego trybu życia;
- opisuję i stosuję ocenę ryzyka, zabezpieczenie miejsca, asekurację i podstawy pierwszej pomocy w typowej sytuacji;
- współdziałam w parze lub zespole, realizując przydzieloną rolę i zasady fair play;
- wykorzystuję informację zwrotną do poprawienia sposobu wykonania zadania;

Ocena dobra (4)

- samodzielnie wykonuję i łączę złożone zadania z gier zespołowych, lekkoatletyki, gimnastyki, tańca, aktywności terenowej i rekreacji, kontrolując podstawowe elementy techniki;
- stosuję adekwatne rozwiązania w zakresie: techniki i taktyki wybranych sportów indywidualnych oraz zespołowych;
- analizuję informacje dotyczące: obciążenie, intensywność, wyniki prób i zmiany własnej sprawności ukierunkowanej na zdrowie i odnoszę je do własnego działania;
- stosuję w praktyce wiedzę obejmującą: planowanie aktywności, regeneracji i zachowań ograniczających skutki siedzącego trybu życia;
- analizuję sytuację i dobieram właściwą ocenę ryzyka, zabezpieczenie miejsca, asekurację i podstawy pierwszej pomocy;
- współpracuję i rozwiązuję prosty problem pojawiający się w zespole;
- oceniam własne wykonanie zadania ruchowego według ustalonych kryteriów i wskazuję konkretny sposób poprawy;

Ocena bardzo dobra (5)

- dobieram i wykonuję złożone zadania z gier zespołowych, lekkoatletyki, gimnastyki, tańca, aktywności terenowej i rekreacji odpowiednio do celu, warunków i własnych możliwości;

- analizuję sytuację oraz świadomie wykorzystuję: wiadomości z zakresu techniki i taktyki wybranych sportów indywidualnych oraz zespołowych;
- interpretuję dane obejmujące: obciążenie, intensywność, wyniki prób i zmiany własnej sprawności ukierunkowanej na zdrowie oraz wykorzystuję wnioski do planowania dalszej aktywności;
- planuję działanie prozdrowotne z uwzględnieniem takich zagadnień jak planowanie aktywności, regeneracji i zachowań ograniczających skutki siedzącego trybu życia;
- przewiduję zagrożenia i uzasadniam dobór działań obejmujących ocenę ryzyka, zabezpieczenie miejsca, asekurację i podstawy pierwszej pomocy;
- pełnię różne role organizacyjne i sportowe, podejmuję odpowiedzialne decyzje oraz wspieram współpracę;
- modyfikuję sposób wykonania na podstawie samooceny, obserwacji i informacji zwrotnej;

Ocena celująca (6)

- samodzielnie rozwiązuję złożone zadania ruchowe, twórczo wykorzystując ćwiczenia z gier zespołowych, lekkoatletyki, gimnastyki, tańca, aktywności terenowej i rekreacji;
- analizuję zmienną sytuację i dobieram skuteczne rozwiązania w zakresie: techniki i taktyki wybranych sportów indywidualnych oraz zespołowych;
- projektuję sposób monitorowania obejmujący: obciążenie, intensywność, wyniki prób i zmiany własnej sprawności ukierunkowanej na zdrowie, interpretuję wyniki oraz formułuję trafne wnioski;
- opracowuję realny plan aktywności uwzględniający: planowanie aktywności, regeneracji i zachowań ograniczających skutki siedzącego trybu życia;
- Organizuję bezpieczną przestrzeń do ćwiczeń, integrując ocenę ryzyka, asekurację i podstawy pierwszej pomocy;
- argumentuję decyzje zgodnie z zasadami fair play, odpowiedzialności, szacunku i włączania innych;
- prezentuję oryginalne rozwiązanie problemu ruchowego lub prozdrowotnego;

Osiągnięcie tej oceny nie wymaga wyników przewyższających podstawę programową ani możliwości innych uczniów;

Podstawa opracowania

Podstawa prawna i programowa. Dotychczasowa podstawa programowa z 2017 r., w zakresie wychowania fizycznego zmieniona przez Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 21 lipca 2025 r. zmieniające podstawę programową w zakresie wychowania fizycznego (Dz.U. z 2025 r. poz. 1052), stosowana zgodnie z § 4 rozporządzenia Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. (Dz.U. z 2026 r. poz. 378). Zasady oceniania określa również § 9 rozporządzenia Ministra Edukacji i Nauki z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych, w brzmieniu ogłoszonym w Dz.U. z 2023 r. poz. 2572.

Zakres wychowania fizycznego w klasie VII. podstawa programowa ujemuje część wymagań wspólnie dla klas VII–VIII. Dokument odnosi je do aktywności, wiedzy i umiejętności przewidzianych dla klasy VII w dopuszczonym programie nauczania.

Zasady formułowania wymagań. „Wymagania edukacyjne w codziennej praktyce dydaktycznej. Doświadczenia, dobre praktyki nauczycieli. Rekomendacje”, Zespół do spraw Przyjaznej Edukacji, 2026.

Uwaga organizacyjna

Dokument stosuje się do aktywności i zagadnień przewidzianych dla klasy VII w programie nauczania oraz możliwych do realizacji w warunkach szkoły. Kryteria zadania powinny określać oczekiwaną umiejętność, zasady bezpieczeństwa i sposób wykazania postępu.