

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne, klasa 7 (2025)

Ocenę niedostateczną (1) uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

Obszar / dział	Dopuszczający (2)	Dostateczny (3)Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:	Dobry (4)Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:	Bardzo dobry (5)Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:	Celujący (6)Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:
Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	Wykonuje proste ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne.	Wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy. poprawnie.	Omawia i stosuje wybrane rodzaje treningu wzmacniającego	Aktywnie i poprawnie wykonuje, analizuje poprawność wykonania, koryguje błędy.	Tworzy własny zestaw ćwiczeń, prowadzi rozgrzewkę, łączy aktywność z wiedzą o zdrowiu.
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne	Zna podstawowe przepisy gier zespołowych.	Wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, siatkówce, piłce nożnej i ręcznej.	Samodzielnie stosuje elementy w grze, współpracuje z zespołem.	Bierze udział w grach szkolnych jako zawodnik i sędzia.	Planuje i organizuje szkolne rozgrywki, przestrzega zasad fair play.
Dział III. Lekkoatletyka	Wykonuje proste ćwiczenia poprawnie.	Wykonuje ćwiczenia lekkoatletyczne w formie uproszczonej.	Stosuje poprawnie techniki w biegach, skokach, rzutach.	Analizuje technikę i wprowadza korekty.	Doskonali technikę startu, biegu, rzutu i skoku, osiąga wysokie wyniki, postęp.
Dział IV. Taniec	Zna podstawowe kroki wybranego stylu tanecznego.	Wykonuje prosty układ taneczny.	Wykonuje układ taneczny w zespole.	Łączy elementy w spójny układ w parze lub grupie.	Opracowuje i prezentuje własny układ taneczny.
Dział V. Relaksacja i odprężenie	Wykonuje proste ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	Stosuje techniki relaksacyjne po wysiłku.	Systematycznie stosuje ćwiczenia wspierające równowagę fizyczną i psychiczną.	Dobiera ćwiczenia relaksacyjne do własnych potrzeb.	Samodzielnie prowadzi zestaw ćwiczeń relaksacyjnych dla grupy.
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Zna przykłady testów sprawności fizycznej.	Wymienia i wykonuje testy sprawnościowe.	Korzysta z urządzeń pomiarowych (aplikacje, opaski, sporttestery).	Mierzy i analizuje swoją dzienną aktywność fizyczną.	Tworzy p;an poprawy sprawności na podstawie wyników.

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	Zna zasady zapobiegania urazom.	Stosuje zasady bezpiecznego zachowania na zajęciach.	Stosuje asekurację i samoasekurację podczas ćwiczeń.	Planuje aktywność w różnych warunkach z uwzględnieniem bezpieczeństwa.	Promuje postawy odpowiedzialności i dbałości o bezpieczeństwo innych.
Dział VIII. Kompetencje społeczne	Zapamiętuje podstawowe zasady fair play i współpracy.	Przestrzega zasad fair play w rywalizacji sportowej.	Okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry.	Współdziała w grupie, pełni funkcję organizatora, sędziego lub kibica.	Motywuje innych, wspiera osoby mniej sprawne, rozwiązuje problemy i buduje pozytywne relacje.