

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego zostały opracowane na podstawie Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 roku w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (Dz. U. poz. 356 oraz z 2018 r. poz. [1679](#)), Są zgodne z podstawą programową oraz programem nauczania „Rusz się człowieku” Urszuli Kierczak dla klas IV-VIII szkół podstawowych.

KLASA VII – VIII

LEKKOATLETYKA

Sprawdziany lekkoatletyczne: bieg na 60 m, bieg na 600 m/1000 m oraz rzut piłką lekarską wykonujemy w miarę możliwości 2 razy w roku (jesienią i wiosną). Uzyskany wynik podczas sprawdzianu jesiennego służy diagnozie i określeniu poziomu sprawności uczniów. Ze sprawdzianu wystawiana jest „nota”, która nie jest uwzględniana przy wystawianiu oceny za pierwszy okres. Wynik ze sprawdzianu wiosennego określa przyrost umiejętności i wkład pracy ucznia na lekcjach. W tym przypadku wystawiana jest ocena zgodnie z normami zamieszczonymi w tabeli (jeżeli uczeń poprawił swój wynik w stosunku do sprawdzianu jesiennego, ale nadal mieści się on w tym samym przedziale oceny, otrzymuje on ocenę o jeden wyższą, jeżeli natomiast wynikiem awansował do wyższego przedziału, otrzymuje ocenę adekwatną do przedziału z „+”; jeżeli uzyskał wynik słabszy, otrzymuje ocenę z „-“).

1. **Bieg na 60 m dziewczęta i chłopcy***
2. **Bieg na 600 m dziewczęta i 1000 m chłopcy***
3. **Rzut piłką lekarską w tył za głowę 3 kg dziewczęta i chłopcy***
4. **Test Coopera dziewczęta i chłopcy***
5. **Skok w dal z rozbiegu dziewczęta i chłopcy - odbicie z belki***

*poziom sprawności/ocena uzależniony od wieku dziecka, umieszczony w tabeli poniżej: ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia przystąpienia do sprawdzianu

Bieg na 60 m dziewczęta

Wiek	Celujący	B. dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
12 lat	9,7	10,1	10,7	11,3	11,9	
13 lat	9,5	9,9	10,5	11,1	11,7	
14 lat	9,4	9,7	10,3	10,9	11,5	
15 lat	9,3	9,5	10,1	10,7	11,3	

Bieg na 60 m chłopcy

Wiek	Celujący	B. Dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
12 lat	9,5	9,7	10,3	10,9	11,5	
13 lat	9,2	9,3	9,9	10,5	11,1	
14 lat	8,8	8,9	9,5	10,1	10,7	
15 lat	8,5	8,6	9,2	9,8	10,4	

Rzut piłka lekarska w tył za głowę dziewczęta

Wiek	Celujący	B. Dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
12 lat	6,50	5,80	5,20	4,60	4,00	
13 lat	7,10	6,50	5,90	5,30	4,70	
14 lat	8,00	7,40	6,80	6,20	5,60	
15 lat	9,00	8,40	7,80	7,20	6,70	

Rzut piłka lekarska w tył za głowę chłopcy

Wiek	Celujący	B. Dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
12 lat	6,50	5,60	5,10	4,80	4,10	
13 lat	8,00	6,70	6,10	5,50	4,90	
14 lat	9,60	8,20	7,60	7,00	6,40	
15 lat	10,60	10,00	9,20	8,40	7,60	

Bieg na 600 m dziewczęta

Wiek	Celujący	B. Dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
12 lat	2:28	2:35	2:50	3:05	3:20	
13 lat	2:27	2:32	2:47	3:02	3:17	
14 lat	2:27	2:30	2:45	3:00	3:15	
15 lat	2:26	2:28	2:43	2:58	3:10	

Bieg na 1000 m chłopcy

Wiek	Celujący	B. Dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
12 lat	3:50	3:59	4:11	4:23	4:35	
13 lat	3:50	3:59	4:11	4:23	4:35	
14 lat	3:43	3:51	4:03	4:15	4:27	

15 lat

3:35

3:40

3:53

4:06

4:20

Skok w dal z rozbiegu dziewczęta

Wiek	Celujący	B. Dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
12 lat	390	355	315	275	230	
13 lat	410	375	335	295	255	
14 lat	425	390	350	310	270	
15 lat	440	410	375	320	290	

Skok w dal z rozbiegu chłopcy

Wiek	Celujący	B. Dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
12 lat	420	380	340	300	250	
13 lat	445	410	355	315	280	
14 lat	460	425	380	340	305	
15 lat	480	450	420	375	335	

Test Coopera dziewczęta

Wiek	Stan zdrowia Ocena	B. dobrze Celujący	Dobrze B. dobry	Średnio Dobry	Źle Dostateczny	Bardzo źle Dopuszczający
12 lat		2370 + m	2030-2360 m	1670-2020 m	1330-1660 m	1320 - m
13-14 lat		2000 + m	1900-2000 m	1600-1899 m	1500-1599 m	1500 - m
15-16 lat		2100 + m	2000-2100 m	1700-1999 m	16000-1690 m	1600 - m

Test Coopera chłopcy

Wiek	Stan zdrowia Ocena	B. dobrze Celujący	Dobrze B. dobry	Średnio Dobry	Źle Dostateczny	Bardzo źle Dopuszczający
12 lat		2690 + m	2290-2680 m	1880-2280 m	1480-1870 m	1470 - m
13-14 lat		2700 + m	2400-2700 m	2200-2399 m	2100-2199 m	2100 - m
15-16 lat		2800 + m	2500-2800 m	2300-2499 m	2200-2299 m	2200 - m

PILKA NOŻNA

Prowadzenie piłki nogą prawą, nogą lewą w slalomie i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy. 2x

- Ocena celująca (6)** - Uczeń stosuje prowadzenie piłki zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą nogą w biegu. (wszystkimi częściami stopy), uderza piłkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy, trafia do bramki (odległość 10 m).
- Ocena bardzo dobra (5)** - Uczeń stosuje prowadzenia piłki zgodnie z zasadami techniki dowolną nogą w biegu, w marszu, uderza piłkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy, trafia do bramki (odległość 10 m).
- Ocena dobra (4)** - Uczeń stosuje prowadzenia piłki zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą nogą w marszu, uderza piłkę prostym lub wewnętrzną częścią stopy, nie trafia do bramki (odległość 10 m)
- Ocena dostateczna (3)** - Uczeń stosuje prowadzenia piłki zgodnie z zasadami techniki dowolną nogą w marszu, uderza piłkę prostym lub wewnętrzną częścią stopy, nie trafia do bramki (odległość 10m)
- Ocena dopuszczająca (2)** - Uczeń stosuje prowadzenia piłki zgodnie z zasadami techniki dowolną nogą w marszu po linii prostej, uderza piłkę prostym lub wewnętrzną częścią stopy, nie trafia do bramki (odległość 10m)
- Ocena niedostateczna (1)** - Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

KLASA VIII

Prowadzenie piłki nogą prawa, nogą lewą w slalomie i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy2x

- Ocena celująca (6)** - Uczeń stosuje prowadzenie piłki zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą nogą w biegu. (wszystkimi częściami stopy), uderza piłkę prostym lub wewnętrzną częścią stopy, trafia do bramki (odległość 10m)
- Ocena bardzo dobra (5)** - Uczeń stosuje prowadzenia piłki zgodnie z zasadami techniki dowolną nogą w biegu, w marszu, uderza piłkę prostym lub wewnętrzną częścią stopy, trafia do bramki (odległość 10m)
- Ocena dobra (4)** - Uczeń stosuje prowadzenia piłki zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą nogą w marszu, uderza piłkę prostym lub wewnętrzną częścią stopy, nie trafia do bramki (odległość 10m)

- Ocena dostateczna (3)** - Uczeń stosuje prowadzenie piłki zgodnie z zasadami techniki dowolną nogą w marszu, uderza piłkę prostym lub wewnętrzną częścią stopy, nie trafia do bramki (odległość 10m)
- Ocena dopuszczająca (2)** - Uczeń stosuje prowadzenia piłki zgodnie z zasadami techniki dowolną nogą w marszu po linii prostej, uderza piłkę prostym lub wewnętrzną częścią stopy, nie trafia do bramki (odległość 10m)
- Ocena niedostateczna (1)** - Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

PILKA KOSZYKOWA

KLASA VII

Rzut piłki po dwutakcie

Uczeń wykonuje serie rzutów do kosza po dwutakcie poruszając się od kosza do kosza. Wykonując 4 próby.

- Ocena celująca (6)** - Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu. Prawidłowa i dynamiczna technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony. W dwóch próbach.
- Ocena bardzo dobra (5)** - Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu. Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony. W dwóch próbach z małymi błędami.
- Ocena dobra (4)** - Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu. Wykonuje rzut piłki do kosza po dwutakcie z małym błędem. Brak wybicia w górę. W dwóch próbach.
- Ocena dostateczna (3)** - Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku. Wykonuje dwutakt z prawej strony, ale np. piłka trzymana przy klatce piersiowej zamiast nad głową, pierwszy krok jest krótki zamiast długiego, brak wybicia w górę.
- Ocena dopuszczająca (2)** - Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką podejmuje próbę wykonania dwutaktu.
- Ocena niedostateczna (1)** - Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

- Uczeń może dodatkowo uzyskać o pół oceny wyżej jeśli rzuty do kosza będą celne.

KLASA VIII

Rzut piłki po dwutakcie

Uczeń wykonuje serie rzutów do kosza po dwutakcie poruszając się od kosza do kosza. Wykonując 4 próby.

- Ocena celująca (6)** - Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu. Prawidłowa i dynamiczna technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony. W dwóch próbach.
- Ocena bardzo dobra (5)** - Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu. Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony. W czterech próbach.
- Ocena dostateczna (3)** - Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku. Wykonuje dwutaktu z prawej strony piłka trzymana przy klatce piersiowej zamiast nad głową, pierwszy krok jest krótki zamiast długiego, brak wybicia w górę.
- Ocena dopuszczająca (2)** - Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką podejmuje próbę wykonania dwutaktu.
- Ocena niedostateczna (1)** - Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

- Uczeń może dodatkowo uzyskać o pół oceny wyżej, jeśli rzuty do kosza będą celne.

PIŁKA SIATKOWA

KLASA VII

Indywidualne, naprzemiennie odbicia piłki sposobem górnym i dolnym nad głową.

Próba wykonywana jest na boisku o wymiarach 9x9m

- Ocena celująca (6)** - uczeń wykona 10 podwójnych odbić piłki nad głową w prawidłowej postawie siatkarskiej
- Ocena bardzo dobra (5)** - uczeń wykona 8 - 9 podwójnych odbić piłki nad głową, w prawidłowej postawie siatkarskiej
- Ocena dobra (4)** - uczeń wykona 6 - 7 podwójnych odbić piłki nad głową

(dopuszcza się błędy w postawie siatkarskiej)

- Ocena dostateczna (3)** - uczeń wykona 4 - 5 podwójnych odbić piłki nad głową (dopuszcza się błędy w postawie siatkarskiej oraz czystości odbicia piłki)
- Ocena dopuszczająca (2)** - uczeń wykona do 3 podwójnych odbić piłki nad głową (dopuszcza się błędy w postawie siatkarskiej oraz czystości odbicia piłki)
- Ocena niedostateczna (1)** - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Zagrywka dowolnym sposobem (górną/dolną) przez siatkę – 6 kolejno wykonanych zagrywek

- Ocena celująca (6)** - uczeń wykona 5 - 6 zagrywek w pole przeciwnika z odległości 9m od siatki
- Ocena bardzo dobra (5)** - uczeń wykona 5 zagrywek w pole przeciwnika z odległości 6m od siatki
- Ocena dobra (4)** - uczeń wykona 4 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 6m od siatki
- Ocena dostateczna (3)** - uczeń wykona 3 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 6m od siatki
- Ocena dopuszczająca (2)** - uczeń wykona do 2 zagrywek w pole przeciwnika z odległości 6m od siatki
- Ocena niedostateczna (1)** - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

KLASA VIII

Zagrywka dowolnym górnym sposobem zza linii końcowej boiska – 6 kolejno wykonanych zagrywek

- Ocena celująca (6)** \ - uczeń wykona 6 zagrywek w pole przeciwnika z odległości 9m

od siatki

- Ocena bardzo dobra (5)** - uczeń wykona 5 zagrywek w pole przeciwnika z odległości 9m od siatki
- Ocena dobra (4)** - uczeń wykona 4 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 9m od siatki
- Ocena dostateczna (3)** - uczeń wykona 3 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 6m od siatki
- Ocena dopuszczająca (2)** - uczeń wykona do 2 zagrywek w pole przeciwnika z odległości 6m od siatki
- Ocena niedostateczna (1)** - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Indywidualne, naprzemienne odbicia piłki sposobem górnym i dolnym nad głową, na ograniczonej przestrzeni

Próba wykonywana jest w kole o średnicy 3,6m

- Ocena celująca (6)** - uczeń wykona 10 podwójnych odbić piłki nad głową, w prawidłowej postawie siatkarskiej
- Ocena bardzo dobra (5)** - uczeń wykona 8 - 9 podwójnych odbić piłki nad głową, w prawidłowej postawie siatkarskiej
- Ocena dobra (4)** - uczeń wykona 6 - 7 podwójnych odbić piłki nad głową (dopuszcza się opuszczenie wyznaczonej strefy odbić, błędy w postawie siatkarskiej)
- Ocena dostateczna (3)** - uczeń wykona 4 - 5 podwójnych odbić piłki nad głową (dopuszcza się opuszczenie wyznaczonej strefy odbić, błędy w postawie siatkarskiej oraz czystości odbicia piłki)
- Ocena dopuszczająca (2)** - uczeń wykona do 3 podwójnych odbić piłki nad głową (dopuszcza się opuszczenie wyznaczonej strefy odbić, błędy w postawie siatkarskiej oraz czystości odbicia piłki)
- Ocena niedostateczna (1)** - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

PIŁKA RECZNA

KLASA VII

Podania w parach zakończone rzutem z wyskoku 2 próby

- Ocena celująca (6)** - zadanie zostanie wykonane bezbłędnie
- Ocena bardzo dobra (5)** -1 dowolny błąd
- Ocena dobra (4)** - 2 dowolne błędy
- Ocena dostateczna (3)** - 3 dowolne błędy
- Ocena dopuszczająca (2)** - 4 dowolne błędy
- Ocena niedostateczna (1)** -Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu

Błędy:

- nie odwodzenie ręki do tyłu
- niecelny rzut na bramkę
- zła postawa przy wyrzucie
- brak rzutu z wyskoku
- przebiegnięcie linii pola bramkowego
- nieprawidłowy chwyt piłki
- nieodpowiednia ilość kroków z piłką

KLASA VIII

Prowadzenie piłki w rytmie 3 kroków, odegranie i rzut z wyskoku na bramkę 2 próby

- Ocena celująca (6)** - zadanie zostanie wykonane bezbłędnie
- Ocena bardzo dobra (5)** -1 dowolny błąd
- Ocena dobra (4)** - 2 dowolne błędy
- Ocena dostateczna (3)** - 3 dowolne błędy
- Ocena dopuszczająca (2)** - 4 dowolne błędy
- Ocena niedostateczna (1)** -Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu

Błędy

- nie odwodzenie ręki do tyłu
- niecelny rzut na bramkę
- zła postawa przy wyrzucie

- brak rzutu z wyskoku
- przebiegnięcie linii pola bramkowego
- nieprawidłowy chwyt piłki
- nieodpowiednia ilość kroków z piłką

GIMNASTYKA

Skok kuczny przez 4-5 części skrzyni

Uczeń wykonuje skok z rozbiegu na wprost z odbicia obunóż z odskoczni. Uczeń wykonuje 2 próby

Ocena celująca (6)	- Próba wykonana bezbłędnie
Ocena bardzo dobra (5)	- próba wykonana z jednym błędem
Ocena dobra (4)	- próba wykonana z 2 błędami
Ocena dostateczny (3)	- próba wykonana z 3 błędami lub naskok na wierzch skrzyni do przysiadu podpartego
Ocena dopuszczający (2)	- wykona próbę naskakując do siadu klęcznego na skrzyni
Ocena niedostateczna (1)	- uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Błędy:

- Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- Złe odbicie z odskoczni
- Złe ustawienie rąk na skrzyni
- Brak amortyzacji przy lądowaniu
- Złe przeniesienie nóg nad skrzynią
- Brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

Przerzut bokiem

Uczeń wykonuje przerzut bokiem z zamachu lub marszu. Uczeń wykonuje 2 próby.

Ocena celująca (6)	- Próba wykonana bezbłędnie
Ocena bardzo dobra (5)	- próba wykonana z jednym błędem
Ocena dobra (4)	- próba wykonana z 2-3 błędami
Ocena dostateczna (3)	- próba wykonana z 4-5 błędami
Ocena dopuszczająca (2)	- podejdzie do sprawdzianu i wykona ćwiczenie z wieloma błędami
Ocena niedostateczna (1)	- uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Błędy:

- Krok w przód bez jednoczesnego uniesienia rąk
- Jednoczesne ułożenie dłoni na podłożu

- Ugięcie bioder w staniu na rękach
- Brak ustawienia dłoni w jednej linii na podłożu/ zejście z linii ruchu
- Brak zachowania rytmu ruchu R,R,N,N
- Brak utrzymania prostego i napiętego tułowia
- Brak pełnego zamachu

Wykonuje krótki układ gimnastyczny składający się z minimum 3 ćwiczeń gimnastycznych

Uczeń wykonuje układ gimnastyczny złożony z wybranych przez siebie lub nauczyciela ćwiczeń gimnastycznych.

Ocena celująca (6)	- Próba wykonana bezbłędnie z zachowaniem wszystkich wymagań opisanych na poszczególnych ćwiczeniach
Ocena bardzo dobra (5)	- próba wykonana z małymi błędami
Ocena dobra (4)	- próba wykonana z kilkoma małymi błędami
Ocena dostateczny (3)	- próba wykonana z błędami lub z pominięciem któregoś z wymaganych ćwiczeń
Ocena dopuszczająca (2)	- wykona próbę popełniając dużo błędów w tym pominięcie cech gimnastycznych i zasad estetyki wykonania ruchu
Ocena niedostateczna (1)	- uczeń odmawia wykonania ćwiczenia