

ROK SZKOLNY 2026/2027

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

Klasa VII

Podstawa opracowania

Dokument opracowano według podstawy programowej wychowania fizycznego wprowadzonej rozporządzeniem Ministra Edukacji z 17 lipca 2025 r. (Dz.U. poz. 1052). Jest to podstawa obowiązująca w klasach V-VIII w roku szkolnym 2026/2027 jako dotychczasowa podstawa programowa na mocy § 4 ust. 2 pkt 1 rozporządzenia Ministra Edukacji z 11 marca 2026 r. (Dz.U. poz. 378). Dokument nie został opracowany według podstawy programowej reformy „Kompas Jutra”, która w roku szkolnym 2026/2027 obejmuje klasę IV.

Jak stosować wymagania

Rozkład wymagań wspólnych dla klas VII-VIII

Podstawa programowa określa efekty wspólnie dla klas VII i VIII. Poniższy rozkład dla klasy VII jest szkolnym uszczegółowieniem pierwszego roku cyklu: uczeń poznaje nowoczesne formy treningu, rozwija samodzielność, uczy się wykorzystywać technologię i podejmuje zadania organizacyjne z pomocą nauczyciela. Pełny poziom wymagań podstawy osiąga na zakończenie klasy VIII. Rozkład należy skoordynować z programem nauczania szkoły.

Dokument porządkuje wymagania wynikające z podstawy programowej oraz przekłada je na przejrzyste zasady oceniania. Zakres realizowany w konkretnej klasie powinien odpowiadać programowi nauczania przyjętemu w szkole.

Założenia oceniania

- Ocenia się osiągnięcia i postępy ucznia w odniesieniu do wymagań programu nauczania oraz jego indywidualnych możliwości psychofizycznych.
- Przy ustalaniu oceny w szczególności uwzględnia się wysiłek wkładany przez ucznia, systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej.
- Niska wyjściowa sprawność fizyczna, budowa ciała, wynik sportowy ani brak sukcesów w zawodach nie mogą same w sobie obniżać oceny.
- Uczeń otrzymuje informację zwrotną: co wykonuje prawidłowo, co i jak wymaga poprawy oraz jaki powinien być kolejny krok w uczeniu się.
- Wymagania i warunki wykonania zadań dostosowuje się do stanu zdrowia, ograniczeń wskazanych w opinii lekarza, potrzeb edukacyjnych oraz zaleceń zawartych w opinii lub orzeczeniu.

Najważniejsza zasada

Ocena z wychowania fizycznego nie jest oceną wrodzonych predyspozycji ani porównaniem ucznia z klasą. Pokazuje przede wszystkim wysiłek, systematyczność, indywidualny postęp, opanowanie wiadomości i umiejętności oraz odpowiedzialne uczestnictwo w zajęciach.

Obszary podlegające ocenianiu

- **Wysiłek i zaangażowanie:** podejmowanie zadań na miarę możliwości, aktywna praca, wytrwałość, gotowość do poprawy i reagowanie na informację zwrotną.
- **Systematyczność i przygotowanie:** regularny aktywny udział, odpowiedni strój i obuwie oraz przestrzeganie zasad higieny i organizacji; usprawiedliwione nieobecności i ograniczenia zdrowotne nie są utożsamiane z brakiem zaangażowania.
- **Umiejętności ruchowe i postęp:** opanowanie ćwiczeń ogólnorozwojowych, elementów gier, lekkoatletyki, tańca i relaksacji z uwzględnieniem możliwości ucznia, jakości wykonania i indywidualnego postępu.
- **Wiedza i jej zastosowanie:** rozumienie zasad treningu, rozgrzewki, regeneracji, bezpieczeństwa, przepisów gier oraz monitorowania aktywności i sprawności, a także wykorzystywanie tej wiedzy w działaniu.
- **Samodzielność i organizacja:** planowanie i prowadzenie prostych aktywności, podejmowanie ról zawodnika, sędziego, organizatora i kibica oraz odpowiedzialne korzystanie z narzędzi pomiarowych.
- **Bezpieczeństwo:** odpowiedzialne korzystanie ze sprzętu, asekuracja i samoasekuracja, rozpoznawanie zagrożeń oraz właściwe reagowanie.
- **Kompetencje społeczne:** współpraca, szacunek, empatia, przeciwdziałanie wykluczeniu, rozwiązywanie konfliktów, kulturalne kibicowanie i zasady fair play.

Ocena śródroczna i roczna wynika z całości rozpoznanych osiągnięć ucznia i nie powinna być prostą średnią arytmetyczną ocen bieżących. Szczegółowy sposób jej ustalania musi być zgodny ze statutem szkoły.

Szczegółowe wymagania edukacyjne - klasa VII

Uczeń – odpowiednio do swoich możliwości, po niezbędnym dostosowaniu i w zakresie treści przewidzianych na daną klasę w programie nauczania – osiąga poniższe efekty.

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

- wykonuje co najmniej dwa wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, stosując asekurację i samoasekurację;
- wykonuje elementy treningu funkcjonalnego wzmacniającego gorset mięśniowy;
- omawia i wykonuje jeden wybrany rodzaj treningu wzmacniającego, np. trening obwodowy, tabatę lub trening HIIT, w zakresie dostosowanym do możliwości;
- wskazuje podstawowe możliwości wykorzystania technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;

- wykonuje wybraną nowoczesną formę aktywności, np. pilates, zumbę albo nordic walking;
- z pomocą nauczyciela przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;
- ergonomicznie podnosi i przenosi przedmioty o różnej wielkości i ciężarze;
- omawia znaczenie ruchu na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego, psychicznego, regeneracji i samopoczucia.

2. Gry zespołowe i rekreacyjne

- doskonalą i stosuje podstawowe elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;
- rozpoznaje i przyjmuje właściwą pozycję w ataku i obronie w poznanych grach;
- uczestniczy w co najmniej jednej dodatkowej grze zespołowej wybranej stosownie do zainteresowań uczniów i warunków szkoły;
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik oraz podejmuje proste zadania sędziego;
- rozróżnia system pucharowy i system „każdy z każdym” oraz z pomocą nauczyciela współplanuje proste rozgrywki.

3. Lekkoatletyka

- wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego;
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm i dynamikę biegu na różnych dystansach;
- wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu, poznając krok skrzyżny i pozycję wyrzutną;
- przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym;
- pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z prostymi elementami orientacji;
- wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.

4. Taniec

- współtworzy i wykonuje prosty układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego - indywidualnie, w parze albo zespole.

5. Relaksacja i odprężenie

- stosuje rozciąganie, ćwiczenia oddechowe i inne proste techniki wyciszające w celu regeneracji i wspierania dobrostanu psychicznego.

6. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

- wymienia wybrane testy sprawności fizycznej i wskazuje przykłady technologii służących do monitorowania ruchu;
- z pomocą nauczyciela korzysta z dostępnego urządzenia lub aplikacji do pomiaru aktywności albo sprawności;
- mierzy własną dzienną aktywność fizyczną i formułuje prosty wniosek na podstawie wyniku.

7. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach - dział fakultatywny

- jeżeli nauczyciel realizuje dział: poznaje przykładowe próby sprawnościowe stosowane w rekrutacji do służb mundurowych i wyjaśnia ich znaczenie;
- wymienia zawody wymagające wysokiej sprawności fizycznej;
- wykonuje wybrane próby w podstawowym i bezpiecznym zakresie, odpowiednim do własnych możliwości.

8. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- omawia najczęstsze przyczyny urazów i wypadków podczas zajęć ruchowych oraz podstawowe sposoby zapobiegania im;
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w zadaniach wykonywanych indywidualnie i w parach;
- z pomocą nauczyciela planuje bezpieczną aktywność nad wodą, w górach lub na terenie zielonym, uwzględniając ochronę środowiska.

Kompetencje społeczne

- rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;
- uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;
- okazuje szacunek przeciwnikowi, sędziemu i współuczestnikom gry przez przestrzeganie poznanych przepisów;
- współdziała w grupie i rozumie, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
- skutecznie komunikuje się w grupie i buduje relacje podczas gier zespołowych oraz ćwiczeń w parach;
- pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wyjaśnia i stosuje zasady kulturalnego kibicowania;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;
- nazywa i rozumie emocje związane z wygraną i przegraną oraz podejmuje próbę właściwego radzenia sobie z nimi;
- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów oraz wykazując asertywność i empatię;
- motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
- przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
- rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy podczas rywalizacji i w sytuacjach pozasportowych;

- wzmacnia poczucie własnej wartości;
- buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

Możliwe doświadczenia edukacyjne

Podstawa programowa z 2025 r. wskazuje poniższe praktyczne formy realizacji. Nauczyciel dobiera je do warunków szkoły, potrzeb uczniów i programu nauczania.

- współorganizowanie wydarzenia lub projektu związanego z aktywnością fizyczną, np. minidnia sportu, turnieju, spotkania ze sportowcem albo kampanii promującej zdrowy styl życia;
- samodzielne przygotowanie i przeprowadzenie krótkiej rozgrzewki, zestawu ćwiczeń albo gry dla klasy lub grupy rówieśniczej;
- dokumentowanie własnej aktywności, analizowanie jej wpływu na zdrowie i samopoczucie oraz wyznaczanie celów rozwojowych;
- współorganizowanie działania promującego aktywność fizyczną w społeczności szkolnej lub lokalnej;
- aktywne uczestnictwo w wydarzeniu sportowym lub rekreacyjnym z zachowaniem zasad fair play.

Zasada oceniania

Doświadczenia edukacyjne nie są przedmiotem oceny testowej ani odrębnej formalnej klasyfikacji. Ocenie może podlegać wysiłek, współpraca, odpowiedzialność i zastosowanie umiejętności ujawnione podczas działania, zgodnie z zasadami oceniania przyjętymi w szkole.

Sposoby sprawdzania osiągnięć

- bieżąca obserwacja wysiłku, systematyczności, przygotowania, bezpieczeństwa, współpracy i stosowania zasad fair play;
- praktyczne zadania ruchowe w treningu funkcjonalnym, grach, lekkoatletyce, tańcu i relaksacji;
- obserwacja ucznia w roli zawodnika i sędziego oraz podczas współplanowania prostych rozgrywek;
- przeprowadzenie z pomocą nauczyciela rozgrzewki, współtworzenie układu ruchowego i demonstracja ćwiczeń wzmacniających;
- pomiar dziennej aktywności lub sprawności z użyciem dostępnego narzędzia oraz sformułowanie prostego wniosku;
- krótkie wypowiedzi ustne, zadania praktyczne, karty pracy lub quizy dotyczące treningu, bezpieczeństwa, regeneracji i monitorowania aktywności;
- samoocena i ocena koleżeńska jako element informacji zwrotnej, bez publicznego porównywania sprawności uczniów.

Testy sprawnościowe nie są kryterium oceny

W okresie od lutego do kwietnia przeprowadza się: bieg wahadłowy 10 × 5 m, 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy Eurofit, podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) oraz skok w dal z miejsca. Wyniki służą wyłącznie diagnozie mocnych i słabych stron oraz planowaniu dalszego rozwoju. Nie mogą stanowić kryterium oceny z wychowania fizycznego.

Kryteria wymagań na poszczególne oceny

Kryteria stosuje się łącznie, w odniesieniu do treści przewidzianych na bieżący rok nauki i z uwzględnieniem indywidualnych możliwości ucznia. Pojedynczy nieudany sprawdzian, brak predyspozycji sportowych lub niższy wynik sprawnościowy nie rozstrzygają o ocenie klasyfikacyjnej.

Ocena celująca (6)

- uczeń w pełni i samodzielnie opanował wymagania przewidziane na daną klasę, poprawnie wykonuje podstawowych elementów treningu, gier, lekkoatletyki, tańca i relaksacji i twórczo wykorzystuje je w nowych sytuacjach;
- wykazuje bardzo duży i systematyczny wysiłek, odpowiedzialność oraz wyraźny indywidualny postęp;
- samodzielnie przygotowuje i prowadzi krótką rozgrzewkę lub prosty układ aktywności, trafnie uzasadnia swoje decyzje i wykorzystuje wiedzę do planowania aktywności;
- wzorowo stosuje zasady bezpieczeństwa i „czystej gry”, wspiera innych, podejmuje role organizacyjne i aktywnie uczestniczy w działaniach na rzecz kultury fizycznej szkoły.

Ocena bardzo dobra (5)

- uczeń opanował wymagania przewidziane na daną klasę w bardzo dobrym stopniu i zwykle wykonuje zadania samodzielnie oraz poprawnie;
- jest systematycznie zaangażowany, przygotowany do zajęć i pracuje na miarę swoich możliwości, osiągając zauważalny postęp;
- trafnie stosuje wiedzę w praktyce, a drobne błędy potrafi poprawić po informacji zwrotnej;
- przestrzega zasad bezpieczeństwa i „czystej gry”, odpowiedzialnie współpracuje i rzetelnie realizuje powierzone role.

Ocena dobra (4)

- uczeń opanował większość najważniejszych wymagań przewidzianych na daną klasę, choć w trudniejszych zadaniach potrzebuje wskazówek nauczyciela;
- na ogół aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach oraz podejmuje wysiłek odpowiedni do swoich możliwości;
- wykonuje podstawowe zadania z nielicznymi błędami, rozumie najważniejsze wiadomości i osiąga indywidualny postęp;
- zna i zwykle stosuje zasady bezpieczeństwa, współpracy i „czystej gry” oraz wywiązuje się z powierzonych zadań.

Ocena dostateczna (3)

- uczeń opanował podstawowe wymagania w stopniu pozwalającym uczestniczyć w typowych zadaniach, często z pomocą nauczyciela;
- jego zaangażowanie i systematyczność są nierówne, lecz podejmuje próby wykonania zadań;
- wykonuje proste elementy ruchowe z błędami, ma częściową wiedzę, a jego postęp jest niewielki lub nieregularny;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i „czystej gry”, ale nie zawsze stosuje je bez przypomnienia.

Ocena dopuszczająca (2)

- uczeń opanował jedynie część wymagań koniecznych i wykonuje najprostsze zadania głównie z pomocą lub po ponownym instruktażu;
- mimo trudności podejmuje minimalny wysiłek umożliwiający dalsze uczenie się, lecz pracuje niesystematycznie;
- ma znaczne braki w wiedzy i umiejętnościach oraz wymaga stałego przypominania zasad bezpieczeństwa, współpracy i „czystej gry”;
- wywiązuje się tylko z części powierzonych zadań, także po zapewnieniu wsparcia i dostosowania.

Ocena niedostateczna (1)

- uczeń, mimo zapewnionego wsparcia, dostosowania wymagań i możliwości uzupełnienia braków, nie opanował wymagań koniecznych do dalszego rozwoju;
- bez uzasadnionej przyczyny uporczywie nie podejmuje zadań i nie wykazuje wysiłku w wywiązywaniu się z obowiązków;
- nie stosuje podstawowych zasad bezpieczeństwa lub współpracy mimo wielokrotnych przypomnień i działań naprawczych;
- oceny tej nie ustala się z powodu samej niskiej sprawności, budowy ciała, stanu zdrowia, niepełnosprawności lub braku osiągnięć sportowych.

Dostosowanie wymagań i udział ucznia z ograniczeniami

- Wymagania dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia zgodnie z opinią, orzeczeniem, rozpoznaniem nauczycieli i specjalistów albo opinią lekarza.
- Uczeń zwolniony z wykonywania określonych ćwiczeń realizuje pozostałe możliwe wymagania; może uczestniczyć m.in. w zadaniach dotyczących wiedzy, bezpieczeństwa, pomiaru, planowania, sędziowania, organizacji, obserwacji i informacji zwrotnej.
- Zakres, intensywność, tempo, przybory, przestrzeń, sposób demonstracji i forma sprawdzenia mogą być zmienione tak, aby zadanie było bezpieczne, dostępne i nadal sprawdzało właściwy cel edukacyjny.

- Dostosowanie nie oznacza rezygnacji z oceniania, lecz zmianę warunków i sposobu wykazania osiągnięcia. Ocenie podlega przede wszystkim możliwy do podjęcia wysiłek, postępek i odpowiedzialne uczestnictwo.

Postanowienia końcowe

- Uczniowie i rodzice są informowani na początku roku szkolnego o wymaganiach edukacyjnych oraz sposobach sprawdzania osiągnięć.
- Oceny są jawne i uzasadniane zgodnie ze statutem szkoły. Jeżeli stwierdzone braki utrudniają dalszą naukę, szkoła umożliwia uczniowi ich uzupełnienie.
- Wymagania mogą zostać uzupełnione o treści dostosowane do warunków szkoły, potrzeb i zainteresowań uczniów, jeżeli są zgodne z podstawą programową i zasadami oceniania.
- Dokument stosuje się łącznie ze statutem szkoły, programem nauczania i indywidualnymi dostosowaniami uczniów.

Podstawa prawna i źródła

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 17 lipca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej (Dz.U. z 2025 r. poz. 1052) - podstawa programowa wychowania fizycznego obowiązująca od 1 września 2025 r.: Dziennik Ustaw
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej dla szkoły podstawowej (Dz.U. z 2026 r. poz. 378), § 4 ust. 2 pkt 1 - stosowanie dotychczasowej podstawy w klasach V-VIII w roku szkolnym 2026/2027: Dziennik Ustaw
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. z 2023 r. poz. 2572, z późn. zm.), w szczególności § 2, § 9 i § 12: Elektroniczny Dziennik Ustaw