

KRYTERIA SUKCESU Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE

KARTA SAMOOCENY UCZNIA – ROK SZKOLNY 2026/2027 – KLASA VII

Imię i nazwisko ucznia:

.....

Klasa: 7 Nauczyciel:

Filozofia oceniania kształtującego i zasady korzystania z karty:

W roku szkolnym 2026/2027 ocenianie z wychowania fizycznego opiera się na Twoim systematycznym postępie, zaangażowaniu, wysiłku własnym oraz kształtowaniu prozdrowotnych nawyków. Niniejszy dokument stanowi Twoją osobistą listę kryteriów sukcesu (NaCoBeZU). Pomiary sprawności fizycznej w ramach programu „Sportowe Talenty” (plank, skok w dal z miejsca, bieg wahadłowy 10x5m, 20m beep test) mają charakter wyłącznie diagnostyczny i służą monitorowaniu Twojego własnego rozwoju – nie podlegają ocenianiu cyfrowemu.

W trakcie roku szkolnego zaznaczaj odpowiednie okienko przy każdym kryterium:

- UMIEM – opanowałeś/aś umiejętność w pełni i wykonujesz ją samodzielnie;
- UMIEM TROCHĘ, ALE JESZCZE MUSZĘ POPRACOWAĆ – potrafisz wykonać ćwiczenie z drobnymi błędami lub pomocą;
- NIE UMIEM – jest to dla Ciebie nowe wyzwanie, nad którym będziesz pracować na lekcjach.

I. Ogólne Wymagania i Postawa na Zajęciach (NaCoBeZU)

Kryterium Postawy i Zaangażowania	UMIEM	UMIEM TROCHĘ, ALE MUSZĘ POPRACOWAĆ	NIE UMIEM
• Przygotowanie do zajęć: Zawsze posiadam czysty i odpowiedni strój sportowy dostosowany do miejsca ćwiczeń (sala/boisko/teren).	☐	☐	☐
• Wysiłek własny: Daję z siebie maksimum możliwości, ćwiczę z zaangażowaniem i podejmuję próby pokonywania własnych słabości.	☐	☐	☐
• Zasady Fair Play: Szanuję kolegów, przeciwników i nauczyciela, stosuję zasady czystej gry i kulturalnego kibicowania.	☐	☐	☐

- Współpraca i bezpieczeństwo: Pomagam w rozkładaniu sprzętu, dbam o asekurację i bezpieczeństwo swoje oraz innych.

☐
☐
☐

- Diagnoza sprawności: Rzetelnie uczestniczę w testach „Sportowe Talenty” oraz analizuję swoje wyniki wspólnie z nauczycielem.

☐
☐
☐

II. Szczegółowe Kryteria Sukcesu i Umiejętności Ruchowych

Kryterium Sukcesu / Zadanie Ruchowe (NaCoBeZU)	UMIEM	UMIEM TROCHĘ, ALE MUSZĘ POPRACOWAĆ	NIE UMIEM
Dział I: Bezpieczeństwo, Higiena i Edukacja Prozdrowotna			
• Znam zasady pierwszej pomocy oraz postępowania przy wypadkach na zajęciach ruchowych.	☐	☐	☐
• Samodzielnie dobieram i wykonuję ćwiczenia kształtujące gibkość (statyczne i dynamiczne) oraz relaksacyjne.	☐	☐	☐

• Rozumiem wpływ aktywności fizycznej na zdrowie, samopoczucie i wybory zawodowe.

☐☐☐

Dział II: Lekkoatletyka i Biegowe Formy Terenowe

• Wykonuję bieg krótki na 100 m z zastosowaniem prawidłowej techniki i startu niskiego.

☐☐☐

• Pokonuję dystans 1000 m / 1200 m w biegu ciągłym oraz uczestniczę w marszobiegu i sztafecie przełajowej (800-1000 m).

☐☐☐

• Biorę udział w sztafecie 4x100 m z przekazaniem pałeczki w strefie zmian.

☐☐☐

• Wykonuję skok w dal techniką naturalną z rozbiegu.

☐☐☐

• Poznaję i wykonuję skok wzwyż sposobem naturalnym / techniką „flop”.

☐☐☐

• Poznaję technikę pchnięcia kulą oraz rzutu oszczepem z miejsca i z marszu.

☐☐☐

• Wykonuję rzut piłką lekarską (2 kg) w przód i w tył.

☐☐☐

Dział III: Gimnastyka i Ćwiczenia Ogólnorozwojowe

• Wykonuję zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie ramion, nóg, brzucha, tułowia i grzbietu.

☐☐☐

• Wykonuję przerzut bokiem oraz stanie na rękach z asekuracją.	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

• Wykonuję wymyk na drążku.	☐	☐	☐
-----------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

• Prawidłowo i bezpiecznie wykonuję ćwiczenia na obwodzie stacyjnym.	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Dział IV: Zespołowe Gry Sportowe i Gry Rekreacyjne

• Koszykówka: Kozłuję ze zmianą ręki i kierunku, podaję oburącz kozłem, wykonuję dwutakt po podaniu/zwodzie przodem oraz stosuję obronę „każdy swego”.	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

• Piłka nożna: Prowadzę i przyjmuję piłkę prostym podbiciem i wewn. częścią stopy, wykonuję zwód pojedynczy przodem, strzelam rzuty karne i gram w obronie „każdy swego”.	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------

• Piłka siatkowa: Wykonuję odbicia oburącz górne i dolne ze zmianą miejsca w parach/trójkach, atakuję przez „plasowanie”, stosuję blok pojedynczy oraz zagrywkę dolną.	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

• Piłka ręczna: Kozłuję ze zmianą ręki/kierunku, podaję jednorącz półgórnie kozłem, wykonuję rzut na bramkę z wyskoku, z przeskoku i z biegu, stosuję obronę „każdy swego”.	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------

• Unihokej: Wykonuję strzały na bramkę z różnych odległości oraz uczestniczę w grze szkolnej.

☐☐☐

• Tenis stołowy: Uczestniczę w turnieju klasowym tenisa stołowego według przepisów.

☐☐☐

• Gry rekreacyjne: Gram w Badmintona (gra pojedyncza), „Kwadranta” oraz „Dwa ognie”.

☐☐☐

Dział V: Taniec i Formy Ekspresji Ruchowej

• Znam kroki i potrafię zatańczyć Walca angielskiego w parze.

☐☐☐

• Przygotowuję i wykonuję prosty układ aerobiku według własnej inwencji.

☐☐☐

Dział VI: Przygotowanie Sprawnościowe do Służb Mundurowych

• Poznaję wymogi i wykonuję próby egzaminu sprawnościowego do służb mundurowych (policja, straż pożarna, wojsko).

☐☐☐

Podsumowanie semestralne / roczne ucznia:

Moje największe osiągnięcie w tym roku:

Element, nad którym chcę najbardziej popracować:

Podpis Ucznia: Podpis Rodzica/Opiekuna: