

KRYTERIA SUKCESU Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE

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

Imię i nazwisko ucznia:

.....

Klasa: 8 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			
• Omawiam przyczyny wypadków na zajęciach WF i potrafię udzielić pierwszej pomocy.	☐	☐	☐
• Samodzielnie dobieram ćwiczenia gibkościowe i oddechowe wspierające regenerację po wysiłku.	☐	☐	☐
• Rozumiem znaczenie kompetencji miękkich (komunikacja, współpraca) w sporcie i pracy zawodowej.	☐	☐	☐
Dział II: Lekkoatletyka i Biegowe Formy Terenowe			
• Wykonuję biegi krótkie ze startu niskiego oraz sprawnie przekazuję pałeczkę sztafetową.	☐	☐	☐

• Pokonuję biegi na średnich i długich dystansach, wykonuję ćwiczenia interwałowe i małe zabawy biegowe.	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

• Wykonuję próby skocznościowe i rzutowe w lekkoatletyce.	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------

• Wykonuję marszobieg terenowy z ćwiczeniami techniki biegowej.	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Dział III: Gimnastyka i Ćwiczenia Ogólnorozwojowe

• Płynnie wykonuję przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych.	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

• Wykonuję wymyk na drążku oraz stanie na rękach z asekuracją i bez.	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

• Doskonale wykonanie przerzutu bokiem.	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------

• Współtworzę i uczestniczę w układaniu piramid wieloosobowych (dwójkowych/trójkowych).	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------

• Wykonuję układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej oraz ćwiczę na obwodzie stacyjnym.	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Dział IV: Zespołowe Gry Sportowe i Gry Rekreacyjne

• Piłka Ręczna: Wykonuję rzuty na bramkę z biegu, wyskoku i przeskoku, stosuję atak szybki, obronę „każdy swego” oraz obronę strefą w grze właściwej.	☐	☐	☐
• Koszykówka: Wykonuję zwód pojedynczy przodem, dwutakt po kozłowaniu/podaniu/zwodzie , stosuję obronę strefą, atak szybki oraz uczestniczę w grze właściwej.	☐	☐	☐
• Piłka Siatkowa: Wykonuję zagrywkę tenisową (górną) i dolną, stosuję blok pojedynczy i podwójny, atak przez zabicie piłki oraz uczestniczę w klasowym turnieju 6x6.	☐	☐	☐
• Piłka Nożna: Prowadzę piłkę slalomem ze zmianą kierunku, przyjmuję piłkę wewn. i zewn. częścią stopy, stosuję zwody pojedyncze i podwójne, atak szybki oraz grę w obronie.	☐	☐	☐
• Unihokej: Prowadzimy piłkę w dwójkach/trójkach, wykonujemy strzały w biegu, sędzimy i uczestniczymy w grze szkolnej/właściwej.	☐	☐	☐
• Tenis stołowy, Badminton, Kwadrant: Doskonale grę właściwą według przepisów.	☐	☐	☐

Dział V: Taniec i Formy Ekspresji Ruchowej

• Znam i wykonuję podstawowe kroki aerobiku (step-touch, V-step, grape, wine, kickback, heelback) oraz elementy Zumby.

☐☐☐

• Znam kroki i tańczę Walca wiedeńskiego w parze.

☐☐☐

Dział VI: Przygotowanie Sprawnościowe do Służb Mundurowych

• Ćwiczę i pokonuję tory przeszkód oraz próby sprawnościowe wymagane na egzaminach do policji, straży pożarnej i wojska.

☐☐☐

Podsumowanie semestralne / roczne ucznia:

Moje największe osiągnięcie w tym roku:

Element, nad którym chcę najbardziej popracować:

Podpis Ucznia: Podpis Rodzica/Opiekuna: