



Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania poszczególnych ocen z wychowania fizycznego w roku szkolnym 2025-2026 dla klasy VIII borówkowej

Ocenianie według nowej podstawy programowej kładzie nacisk na wysiłek, zaangażowanie i postępy ucznia w opanowywaniu umiejętności ruchowych i zdobywaniu wiedzy, jego stosunek do zajęć, systematyczność w uczestnictwie w zajęciach oraz aktywność fizyczna w różnych jej formach, aktywność na rzecz szkoły oraz prozdrowotny styl życia. Zgodnie z nową podstawą programową ocenianie powinno cechować zindywidualizowane podejście do każdego ucznia uwzględniające jego indywidualne możliwości i potrzeby.

- Śródrocznych i rocznych:

wymagania na ocenę	Wymagania na ocenę dopuszczającą	Wymagania na ocenę dostateczną	Wymagania na ocenę dobrą	Wymagania na ocenę bardzo dobrą	Wymagania na ocenę celującą
wymagania ogólne	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia: 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne, 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć 3) sprawność fizyczną (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej: - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s, - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia, - skok w dal z miejsca, - bieg ze startu wysokiego na 50 m, - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków), - pomiar siły względnej: - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy, - biegi przedłużone: - na dystansie 800 m – dziewczęta, - na dystansie 1000 m –	A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ: - bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju, - często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, - charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej, - bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, - nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, - nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne, - nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.	POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ: - jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów, -nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, -nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, - charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej, - często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, - nie współpracuje z nauczycielami	A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ: - jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów, -nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, - charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, - nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, - sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, - nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne, - raczej nie podejmuje indywidualnych form	A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ: - jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów, -nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, - charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej, - używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, - podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej, - bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.	A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ: - jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, - nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, - charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej, - używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, - podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej, - bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej. B) WIADOMOŚCI I





półgórne i jednorącz półgórne kozłem w biegu, -piłka siatkowa: -wystawienie piłki sposobem oburącz górnym, -zagrywka sposobem tenisowym z 5–6 m od siatki. 6)wiadomości: -uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test – ocena dodatkowa).	lub tak-tycznymi, -wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, -potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności, -wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza, -nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, -zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą, -stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, -posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. C) KOMPETENCJE SPOŁECZNE: -nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych, -nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, -stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli, -wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju. D) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W LEKCJACH	testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, -nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, -nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, -nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej, -zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub tak-tycznymi, -wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, -potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności, -wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza, -nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, -zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,	sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, -raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej, -zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi, -wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, -potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności, -wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza, -nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, -stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli, -zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą, -stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, -posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. C) KOMPETENCJE SPOŁECZNE:	przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, -potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności, -wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza, -stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć, -zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą, -stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, -posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. C) KOMPETENCJE SPOŁECZNE: -reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym, -wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą, -bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, -stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli. D) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W LEKCJACH WYCHOWANIA	obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, -wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących, -potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności, -wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza, -stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli, -zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą, -stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, -posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. C) KOMPETENCJE SPOŁECZNE: -reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich, -systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo- rekreacyjnych, -stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych, -stopień opanowania
--	--	---	---	--	--



	WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	-stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, -posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, -wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju. C) KOMPETENCJE SPOŁECZNE: -nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych, -nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, -stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli. D) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	-bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych, -dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, -wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą. D) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	FIZYCZNEGO	umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli, -wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą, -wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, -uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym. D) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
--	----------------------------------	---	---	-------------------	---