



Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania poszczególnych ocen z wychowania fizycznego w roku szkolnym 2026-2027 dla klasy VIII rubinowej

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



<p>sprawnościowe (kontrola):</p> <ul style="list-style-type: none"> -bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych, -20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu, -podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała, -skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły. <p>5)umiejętności ruchowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> -gimnastyka: -prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastycznej, -piłka nożna: -żonglerka prawą lub lewą nogą, -prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę, -koszykówka: -rzut z dwutaktu po kozłowaniu slalomem, -podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się, -piłka ręczna: -rzut na bramkę z wysokości po podaniu od współwiczającego, -łączone podania jednorącz półgórne i jednorącz półgórne kozłem w biegu, 	<ul style="list-style-type: none"> -w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, -nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych, -nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, -nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, -umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń, -bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających, -nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, -zalicza tylko pojedyncze 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 niektóre sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub tak-tycznymi, -wykonuje ćwiczenia zawsze 	<p>środowiskowej kultury fizycznej,</p> <ul style="list-style-type: none"> -nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne, -nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym. <p>B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:</p> <ul style="list-style-type: none"> -w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, -nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych, -nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, -nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela, -umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń, -nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, -dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji prowadzącego zajęcia, -zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania, -poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela, -uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, 	<p>B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:</p> <ul style="list-style-type: none"> -w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, -nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych, -prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, -potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela, -umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń, -nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, -zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania, -poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela, -uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, -zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi, -ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w 	<p>fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.</p> <p>B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:</p> <ul style="list-style-type: none"> -w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, -pokazuje i demonstrowa niektóre umiejętności ruchowe, -prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, -potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, -umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń, -w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, -poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, -zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, -samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, -uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, -zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych, -ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach
---	---	--	--	---



<p>-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).</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>D) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO</p>	<p>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, -stosuje niektóre przepisy i zasady sportów</p>	<p>-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.</p> <p>C) KOMPETENCJE SPOŁECZNE: -bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>D) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO</p>	<p>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.</p> <p>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 umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący</p>
--	---	---	--	--	--



		<p>indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczone w trakcie zajęć wychowania fizycznego,</p> <ul style="list-style-type: none"> -posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, -wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju. <p>C) KOMPETENCJE SPOŁECZNE:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p>D) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO</p>	<p>sportowych,</p> <ul style="list-style-type: none"> -dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, -wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą. <p>D) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO</p>		<p>wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p>D) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO</p>
--	--	--	--	--	---