

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA OCENY ŚRÓDROCZNE  
W ROKU SZKOLNYM 2025/2026 DLA KLASY 8**

Ocenianie w klasie 8, będącej końcowym etapem edukacyjnym szkoły podstawowej, kładzie nacisk na:

- Pełne opanowanie techniki i taktyki wiodących dyscyplin sportowych.
- Samodzielne planowanie i organizację aktywności fizycznej.
- Rozumienie i stosowanie wiedzy z zakresu zdrowia, higieny i profilaktyki urazów.
- Umiejętność dokonywania samooceny i analizy własnych postępów.

**Wymagania na poszczególne oceny w klasie 8**

<b>Ocena</b>	<b>Umiejętności ruchowe</b>	<b>Wiedza, bezpieczeństwo i zdrowie</b>	<b>Postawa i zaangażowanie</b>
<b>Celujący (6)</b>	Opanował wszystkie elementy techniczne i taktyczne przewidziane programem dla klasy 8. Jest sprawny fizycznie, odnosi sukcesy sportowe, potrafi sędziować wybrane dyscypliny.	Posiada wiedzę z zakresu fizjologii, dietetyki, potrafi ułożyć kompleksowy, wielomiesięczny plan treningowy.	Wzorowa postawa, lider, inicjatywa w organizacji zawodów, 100% przygotowania i frekwencji.
<b>Bardzo dobry (5)</b>	Opanował większość elementów technicznych i taktycznych przewidzianych programem dla klasy 8. Potrafi samodzielnie prowadzić rozgrzewkę i fragment zajęć, wykazuje duże postępy indywidualne.	Zna zasady pierwszej pomocy, potrafi wyjaśnić rolę aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych, zna zasady fair play.	Bardzo aktywny udział w lekcjach, systematyczność, zawsze przygotowany, wzorowa współpraca.

<b>Dobry (4)</b>	Opanował większość wymagań programowych. Umiejętności techniczne i taktyczne na poziomie poprawnym. Sprawność motoryczna na akceptowalnym poziomie, potrafi dokonać samooceny.	Zna zasady BHP, rozumie potrzebę aktywności fizycznej w życiu codziennym.	Aktywny na lekcjach, zazwyczaj przygotowany (dopuszczalna niewielka liczba braków stroju), potrafi pracować w zespole.
<b>Dostateczny (3)</b>	Opanował tylko podstawowe wymagania. Umiejętności ruchowe są nieutrwalone, popełnia liczne błędy techniczne.	Zna tylko podstawowe zasady bezpieczeństwa, ma braki w wiedzy o zdrowym stylu życia.	Niewielkie zaangażowanie, często nieprzygotowany, wymaga motywacji ze strony nauczyciela.
<b>Dopuszczający (2)</b>	Ma trudności z opanowaniem podstawowych umiejętności (np. podstawy techniki konkretnych dyscyplin sportowych). Niska sprawność fizyczna.	Ma braki w podstawowej wiedzy o bezpieczeństwie i higienie.	Niesystematyczny udział w lekcjach, unika wysiłku, brak przygotowania do zajęć (brak stroju).

<b>Wymagania szczegółowe</b>		
<b>1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</b>		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
<b>1. W zakresie wiedzy uczniów:</b>	<b>2. W zakresie umiejętności uczniów:</b>	
1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego;	1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki; 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;	
	4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;	
<b>Cele szczegółowe - treści do realizacji</b>		
<b>W zakresie wiadomości uczniów:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczniów:</b>	<b>W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:</b>
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. dokonuje samooceny budowy anatomicznej swojego ciała;</li> <li>2. opisuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka w okresie dojrzewania płciowego;</li> <li>3. charakteryzuje wybrany test sprawności fizycznej, wymienia próby wchodzące w jego skład;</li> <li>4. wymienia narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę mierniczą, dynamometr;</li> <li>5. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących;</li> <li>6. objaśnia czym jest i do czego służy siatka centylowa;</li> <li>7. interpretuje własny wynik rozwoju fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki pomiaru w odniesieniu do siatek centylowych;</li> <li>2. wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne w testach sprawności fizycznej (Eurofit, MTSF, Minifit i Ekstratalent);</li> <li>3. posługuje się kalkulatorem sprawności fizycznej w odniesieniu do wyników w wybranym teście;</li> <li>4. dobiera zestaw ćwiczeń kształtujących do wybranej zdolności motorycznej;</li> <li>5. prezentuje ćwiczenia rozwijające wybraną zdolność motoryczną;</li> <li>6. prezentuje grupę ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne;</li> <li>7. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</li> <li>7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</li> <li>10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych, np. osób niepełnosprawnych, osób starszych.</li> </ol>
---	--	---

## 2. Aktywność fizyczna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

<b>1. W zakresie wiedzy uczniów:</b>	<b>2. W zakresie umiejętności uczniów:</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</li> <li>2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</li> <li>3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</li> <li>4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej–zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce–wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;</li> <li>2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;</li> </ol>

<p>zumba, nordic walking);</p> <p>5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;</p>	<p>3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</p> <p>4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przrzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);</p> <p>6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;</p> <p>7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;</p> <p>8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;</p> <p>9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</p> <p>10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;</p> <p>11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);</p> <p>12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;</p>
--	--

**Cele szczegółowe - treści do realizacji**

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<p>1. wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</p> <p>2. wymienia zalety podejmowania aktywności fizycznej w terenie;</p> <p>3. wyszukuje sposoby wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny systematycznej aktywności fizycznej: aplikacje w smartfonach, programy komputerowe, krokomierze, pulsometri;</p>	<p><b>LEKKOATLETYKA</b></p> <p>1. posługuje się mapą w biegu na orientację;</p> <p>2. wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie;</p> <p>3. wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie;</p> <p>4. wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem;</p> <p>5. wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną;</p>	<p>1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;</p> <p>2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</p>

<p>4. rozróżnia nowoczesne formy ruchu, np. zumbę, nordic walking, pilates;</p> <p>5. opisuje zasady wybranej przez siebie gry rekreacyjnej, regionalnej i spoza Europy;</p> <p>6. wyjaśnia ideę olimpiad i paraolimpiad.</p>	<p>6. wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład ligi lekkoatletycznej;</p> <p>7. wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe;</p> <p>8. dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej;</p> <p>9. prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.</p> <p><b>GRY ZESPOŁOWE</b></p> <p><b>Koszykówka</b></p> <p>1. wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry;</p> <p>2. wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej;</p> <p>3. wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku;</p> <p>4. wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach, np. 5-0, 1-2-2, 1-2-1-2, 3-2, stosując zastony;</p> <p>5. wykonuje atak szybki;</p> <p>6. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie;</p> <p>7. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę;</p> <p>8. sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy;</p> <p>9. prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki;</p> <p><b>Piłka ręczna</b></p> <p>1. wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki;</p> <p>2. wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku;</p> <p>3. wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała;</p> <p>4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;</p>	<p>4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.</p>
---	--	--

5. wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą;
7. podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza; 8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę ręczną;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej;

#### **Piłka siatkowa**

1. stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne;
2. wykonuje zbiecie piłki po prostej i po skosie;
3. wykonuje atak przez plasowanie piłki;
4. wykonuje kiwnięcie;
5. wykonuje odbicia piłki oburącz górną i dołem w wyskoku;
6. wykonuje blok pojedynczy;
7. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów;
8. wykona rozegranie piłki na „trzy”;
9. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę siatkową;
10. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
11. prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki;

#### **Piłka nożna**

1. prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy;
2. prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika;
3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu;
4. wykonuje podanie i strzał z powietrza;
5. wykonuje podanie i strzał głową;
6. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;

7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza; 8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę nożną;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej.

#### **GIMNASTYKA**

1. wykonuje stanie na rękach i na głowie z asekuracją;
2. wykonuje przerzut bokiem na dowolną stronę;
3. wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych;
4. wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji ucznia;
5. wykonuje układ równoważny na ławeczce;
6. wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową;
7. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne;
8. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lub dwójkowy;
9. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną.

#### **GRY REKREACYJNE**

1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych: ringo, kwadrant, unihokej, badminton, tenis stołowy, frisbee, stosując elementy techniczne i taktyczne;
2. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne;
3. proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy; 4. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe.

#### **TANIEC**

1. wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumby, stepu;
2. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole;

	3. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki; 4. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych.	
<b>3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</b>		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
<b>1. W zakresie wiedzy uczniów:</b>		<b>2. W zakresie umiejętności uczniów:</b>
1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin		1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;
<b>Cele szczegółowe - treści do realizacji</b>		
<b>W zakresie wiadomości uczniów:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczniów:</b>	<b>W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:</b>
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
1. wskazuje przyczyny kontuzji na lekcjach wychowania fizycznego. 2. objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym. 3. wymienia zagrożenia związane z uprawianiem sportów ekstremalnych. 4. ocenia zagrożenia związane z nieprzestrzeganiem regulaminów w obiektach sportowych dotyczące uprawiania niektórych dyscyplin sportu poza szkołą, np. w aquaparku, parku trampolin, parku	1. stosuje przyjęte zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych formach aktywności fizycznej. 2. wykonuje ćwiczenia adekwatne do swojego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. 3. podejmuje aktywność fizyczną zgodną ze swoimi możliwościami zdrowotnymi. 4. postępuje zgodnie z poznanymi zasadami udzielania pierwszej pomocy w trakcie wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.	5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię;
<b>4. Edukacja zdrowotna</b>		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
<b>1. W zakresie wiedzy uczniów:</b>		<b>2. W zakresie umiejętności uczniów:</b>
1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; 2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z		1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;

<p>nim w sposób konstruktywny;</p> <p>3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;</p> <p>4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;</p> <p>5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;</p>	<p>3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.</p>
---	---

Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wymienia pozytywne czynniki wpływające na zdrowy styl życia;</li> <li>2. wymienia czynniki zdrowego stylu życia zależne od niego samego;</li> <li>3. wskazuje sposoby redukcji stresu; 4. objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych;</li> <li>5. wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi;</li> <li>6. wymienia zasady prawidłowego odżywiania; 7. wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem;</li> <li>8. podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy;</li> <li>9. wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała;</li> <li>10. opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania.</li> </ol>	<p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. planuje swój rozkład dnia uwzględniając czas na naukę i aktywny wypoczynek;</li> <li>2. stosuje prawidłowe proporcje w planowaniu codziennych czynności;</li> <li>3. stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia;</li> <li>4. umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej;</li> <li>5. wykonuje codzienne obowiązki dbając o swoje zdrowie; 6. stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.</li> </ol>	<p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</li> <li>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</li> <li>7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</li> <li>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.</li> </ol>