

WYMAGANIA EDUKACYJNE
Rok szkolny 2026/2027



Przedmiot: wychowanie fizyczne

Poziom/klasa: VIII

Imię i nazwisko nauczyciela: Donata Olszewska, Beata Janas, Diana Ratajczak, Wiktor Weber

I. Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny

OCENA ŚRÓDROCZNA/ROCZNA	WYMAGANIA EDUKACYJNE
2 – dopuszczający zapamiętywanie	I. Aktywność ogólnorozwojowa: - uczestniczę w lekcjach wychowania fizycznego w ograniczonym zakresie i często potrzebuję zachęty do podejmowania aktywności; - wykonuję najprostsze ćwiczenia ruchowe z pomocą lub pod kierunkiem nauczyciela. II. Gry zespołowe i rekreacyjne: - podejmuję próby wykonywania podstawowych elementów technicznych poznawanych dyscyplin; - uczestniczę w grach szkolnych i uproszczonych; - przyjmuję pozycję w ataku i obronie. III. Lekkoatletyka: - wykonuje proste ćwiczenia sprinterskie; - wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu;

- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;

- wykonuje skok w dal z rozbiegu.

IV. Taniec:

- wykonuję proste kroki taneczne.

V. Relaksacja i odprężenie:

- uczestniczę w wybranych formach relaksacji organizmu;

- próbuję wyciszyć się po wysiłku.

VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej:

- z pomocą nauczyciela potrafię wykonać proste ćwiczenia rozwijające sprawność fizyczną;

- wymieniam testy sprawności fizycznej;

- biorę udział w testach sprawnościowych (np. Sportowe Talenty, Test Coopera, Narodowe Testy Sprawności).

VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach:

- poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych.

-VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

- znam regulamin sali gimnastycznej i boiska;

- po przypomnieniu stosuję zasady bezpieczeństwa i właściwego zachowania podczas zajęć;

- zmieniam strój na sportowy oraz obuwie zapewniające bezpieczeństwo podczas lekcji WF.

VIII. Kompetencje społeczne:

	- uczestniczę w rywalizacji sportowej jako zawodnik; - staram się przestrzegać podstawowych zasad współpracy i fair play; - współpracuję w grupie.
3 – dostateczny zrozumienie	I. Aktywność ogólnorozwojowa: - uczestniczę w lekcjach wychowania fizycznego, ale moje zaangażowanie nie zawsze jest systematyczne; - wykonuję podstawowe ćwiczenia ruchowe, jednak potrzebuję wskazówek i pomocy nauczyciela; - przeprowadzam rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności. II. Gry zespołowe i rekreacyjne: - potrafię wykonać wybrane elementy techniczne poznawanych gier i dyscyplin sportowych; - uczestniczę w grach i zabawach ruchowych, ale moje zaangażowanie jest nierówne; - przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych. III. Lekkoatletyka: - wykonuję ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu; - wykonuję skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki. IV. Taniec: - wykonuję w zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.

	V. Relaksacja i odprężenie: - wykonuję proste ćwiczenia oddechowe i rozciągające (stretching) według wskazówek nauczyciela. VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej: - podejmuję próby poprawiania swojej sprawności fizycznej; - wymieniam testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej. VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach: - wykonuję w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe z uwzględnieniem własnych możliwości; - poznaję próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych. VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej: - znam najważniejsze zasady bezpieczeństwa podczas zajęć i stosuję je po przypomnieniu; - prawidłowo korzystam ze sprzętu sportowego i odkładam go na wyznaczone miejsce. IX. Kompetencje społeczne: - znam podstawowe zasady fair play, choć nie zawsze konsekwentnie ich przestrzegam; - kulturalnie dopinguję swoją drużynę; - rozumiem na czym polega zasada fair play.
4 – dobry zastosowanie	I. Aktywność ogólnorozwojowa: - zazwyczaj aktywnie uczestniczę w lekcjach wychowania fizycznego; - poprawnie wykonuję podstawowe ćwiczenia i zadania ruchowe;

- wskazuję możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- omawiam i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy).

II. Gry zespołowe i rekreacyjne:

- wykonuję podstawowe elementy techniczne poznawanych dyscyplin i gier sportowych;
- uczestniczę w grze szkolnej według uproszczonych reguł;
- uczestniczę w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż piłka siatkowa, piłka koszykowa, piłka nożna i piłka ręczna.

III. Lekkoatletyka:

- wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;
- wykonuję ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;
- utrzymuję równe tempo w biegach długodystansowym.

IV. Taniec:

- łączę kroki taneczne w prostą sekwencję i wykonuję ją wspólnie z grupą;
- wykonuję indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.

V. Relaksacja i odprężenie:

- samodzielnie stosuję techniki głębokiego oddychania po intensywnym biegu;
- stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.

VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej:

- podejmuję próby poprawiania swojej sprawności i wyników;
- korzystam z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej;
- porównuję swoje aktualne wyniki testów sprawnościowych z poprzednimi.

VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach;

- wykonuję w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.
- poznaję próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafię wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach.

VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

- znam podstawowe zasady bezpieczeństwa i zazwyczaj ich przestrzegam;
- znam swoje możliwości fizyczne i staram się nie podejmować działań zagrażających zdrowiu;
- wyjaśniam znaczenie rozgrzewki dla unikania kontuzji.

IX. Kompetencje społeczne:

- uczestniczę w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;
- komunikuję się efektywnie w grupie i buduję relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów.

5 – bardzo dobry

analiza

I. Aktywność ogólnorozwojowa:

- systematycznie uczestniczę w lekcjach wychowania fizycznego i aktywnie wykonuję powierzone mi zadania;
- prawidłowo wykonuję większość ćwiczeń i umiejętności ruchowych;
- potrafię rozwijać swoją sprawność fizyczną poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia;
- omawiam znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia.

II. Gry zespołowe i rekreacyjne:

- poprawnie wykonuję elementy techniczne i taktyczne poznawanych gier zespołowych;
- uczestniczę w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;
- świadomie współpracuję w ataku i obronie z zespołem.

III. Lekkoatletyka:

- wyjaśniam zależność między intensywnością wysiłku, a częstotliwością tętna podczas biegów;
- poprawnie technicznie wykonuję skok w dal z mierzonym rozbiegiem i lądowaniem na obie nogi.

IV. Taniec:

- płynnie i bezbłędnie wykonuję indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego;
- wykazuję się ekspresją ruchową i poczuciem rytmu.

V. Relaksacja i odprężenie:

- świadomie i skutecznie stosuję techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji

organizmu.

VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej:

- staram się poprawiać swoje wyniki i umiejętności ruchowe;
- potrafię dostosować intensywność ćwiczeń do swoich możliwości;
- potrafię wskazać swoje mocne strony i obszary wymagające dalszej pracy.

VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach:

- wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.

VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

- znam i stosuję zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
- właściwie zachowuję się podczas zajęć i dbam o bezpieczeństwo swoje oraz innych;
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;
- dobieram ubiór odpowiednio do pogody (zajęcia na zewnątrz szkoły/ w hali);
- potrafię opisać zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą oraz w górach.

IX. Kompetencje społeczne:

- okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach;
- inicjuję współpracę w grupie podczas zadań zespołowych;
- rozwiązuję konflikty na boisku w sposób polubowny i bez przemocy;

	- przeciwdziałam wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie; - wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; - motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej.
6 – celujący tworzenie i ewaluacja	I. Aktywność ogólnorozwojowa: - aktywnie i systematycznie uczestniczę w lekcjach wychowania fizycznego oraz chętnie podejmuję dodatkową aktywność ruchową; - bardzo dobrze wykonuję ćwiczenia i zadania ruchowe, wykorzystując prawidłową technikę; - samodzielnie dobieram ćwiczenia odpowiednie do rozwijania siły, szybkości, wytrzymałości, gibkości i koordynacji; - potrafię zaplanować własną aktywność fizyczną i dostosować ją do swoich możliwości oraz potrzeb; - omawiam znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśniam jej rolę w profilaktyce zdrowotnej. II. Gry zespołowe i rekreacyjne: - wykazuję ponadprzeciętne umiejętności techniczno-taktyczne; - potrafię sędziować mecz wewnątrzklasowy; - planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; - bardzo dobrze radzę sobie z umiejętnościami z gier zespołowych, lekkoatletyki, gimnastyki, tańca, rekreacji i innych aktywności realizowanych na lekcjach; III. Lekkoatletyka: - osiągam wyniki sprawnościowe znacznie przewyższające średnią dla wieku;

- wybieram i pokonuję trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;

IV. Taniec:

- opracowuję i wykonuję indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego;
- proponuję własną modyfikację lub autorski krok do tworzonego układu tanecznego;
- pomagam rówieśnikom w opanowaniu choreografii.

V. Relaksacja i odprężenie:

- samodzielnie potrafię dobrać i zaprezentować grupie zestaw ćwiczeń rozciągająco-relaksacyjny po konkretnym rodzaju wysiłku.

VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej:

- wykazuję dużą samodzielność, zaangażowanie i motywację do rozwijania własnej sprawności fizycznej;
- potrafię ocenić swoje postępy, wskazać mocne strony oraz określić, nad czym powinienem/powinnam jeszcze pracować;
- analizuję swoje mocne i słabe strony sprawnościowe na podstawie testów;
- potrafię zaplanować prosty cel poprawy wybranej cechy (np. skoczności, szybkość, wytrzymałość, gibkość).

VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach:

- potrafię wymienić przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna;
- wykonuję w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.

VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

- znam zasady bezpiecznego uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej i zawsze ich przestrzegam;

- wykazuję kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- jestem odpowiedzialny/odpowiedzialna za swoje zdrowie i bezpieczeństwo oraz reaguję właściwie w sytuacjach zagrożenia;
- wykazuję się znajomością podstawowych zasad pierwszej pomocy (stłuczenia, otarcia, krwawienie z nosa);
- zawsze dbam o bezpieczeństwo własne i innych na lekcji;
- planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.

IX. Kompetencje społeczne:

- potrafię współpracować z zespołem, przestrzegam zasad fair play i pomagam innym w doskonaleniu umiejętności;
- jestem pozytywnym liderem grupy, który motywuje i wspiera innych;
- współorganizuję gry i zabawy klasowe, dbając o integrację całego zespołu;
- pełnię funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- reprezentuję szkołę w zawodach sportowych.

II. Interpretacja poziomów ocen:

- **Ocena 2 – dopuszczający:** Uczeń odtwarza podstawowe fakty, pojęcia, definicje, terminy (wymienia, wskazuje, rozpoznaje)

- **Ocena 3 – dostateczny:** Uczeń rozumie i wyjaśnia sens informacji (opisuje, streszcza, porównuje)
- **Ocena 4 – dobry:** Uczeń wykorzystuje wiedzę w typowych sytuacjach, rozwiązuje standardowe zadania
- **Ocena 5 – bardzo dobry:** Uczeń analizuje związki (porównuje, argumentuje i uzasadnia) oraz ocenia rozwiązania i wyciąga wnioski
- **Ocena 6 – celujący:** Uczeń samodzielnie tworzy nowe rozwiązania, formułuje wnioski i rozwiązuje nietypowe zadania

III. Uwagi:

- Każdy wyższy poziom obejmuje wymagania z niższych poziomów
- Dokument stanowi podstawę do oceniania klasyfikacyjnego