

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne, klasa 8 (2025)

Ocenę niedostateczną (1) uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

Obszar / dział	Dopuszczający (2)	Dostateczny (3)Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:	Dobry (4)Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:	Bardzo dobry (5)Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:	Celujący (6)Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:
Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	Wykonuje proste ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne.	Wykonuje elementy treningu funkcjonalnego i wzmacniającego gorset mięśniowy.	Stosuje i omawia różne rodzaje treningu wzmacniającego (np. HIIT, Tabata, obwodowy).	Wskazuje zastosowanie nowoczesnych technologii w ocenie aktywności fizycznej, przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do aktywności.	Samodzielnie dobiera i prowadzi zestaw ćwiczeń, stosuje nowoczesne formy aktywności (np. pilates, zumba, nordic walking).
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne	Zna i wykonuje proste elementy techniczne.	Wykonuje i stosuje elementy techniczne w grach szkolnych.	Przyjmuje pozycję w ataku i obronie zgodnie z zasadami gier.	Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełni funkcję zawodnika i sędziego.	Planuje rozgrywki szkolne, stosuje zasady fair play i organizuje gry dla grupy.
Dział III. Lekkoatletyka	Wykonuje podstawowe ćwiczenia sprinterskie i bieg krótki.	Wykonuje ćwiczenia lekkoatletyczne.	Stosuje poprawnie techniki w biegach, skokach, rzutach.	Analizuje technikę i wprowadza korekty.	Doskonali technikę startu, biegu, rzutu i skoku, osiąga wysokie wyniki, postęp.
Dział IV. Taniec	Wykonuje podstawowe kroki taneczne.	Uczestniczy w prostym układzie tanecznym.	Wykonuje układ w wybranym stylu tanecznym zgodnie z rytmem i dynamiką.	Łączy elementy taneczne w spójny układ w parze lub grupie.	Samodzielnie opracowuje i prezentuje własny układ taneczny w dowolnym stylu.
Dział V. Relaksacja i odprężenie	Wykonuje proste ćwiczenia rozciągające i oddechowe.	Stosuje techniki relaksacyjne i wyciszające po wysiłku.	Systematycznie stosuje ćwiczenia wspierające równowagę fizyczną i psychiczną.	Dobiera ćwiczenia relaksacyjne do indywidualnych potrzeb.	Samodzielnie prowadzi zestaw ćwiczeń relaksacyjnych dla grupy.
Dział VI. Monitorowanie	Zna przykłady testów sprawności	Wymienia i wykonuje testy sprawnościowe.	Korzysta z urządzeń pomiarowych do	Mierzy i analizuje swoją dzienną aktywność	Tworzy plan poprawy sprawności na

aktywności i sprawności fizycznej	fizycznej.		monitorowania aktywności (np. aplikacje, opaski, sporttestery).	fizyczną.	podstawie wyników.
Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych (fakultatywny)	Zna przykłady testów sprawnościowych stosowanych w rekrutacji do służb mundurowych.	Wyjaśnia znaczenie prób sprawnościowych i wskazuje zawody wymagające wysokiej sprawności.	Wykonuje podstawowe próby (biegi, podciąganie, uginanie ramion) z uwzględnieniem własnych możliwości.	Analizuje wymagania sprawnościowe różnych zawodów.	Analizuje wymagania sprawnościowe różnych zawodów i odnosi je do własnych możliwości.
Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	Zna sposoby zapobiegania najczęstszym urazom.	Stosuje zasady bezpiecznego zachowania na lekcji.	Stosuje asekurację i samoasekurację podczas ćwiczeń.	Planuje aktywność w różnych warunkach (woda, góry, las) z uwzględnieniem bezpieczeństwa.	Promuje postawy odpowiedzialności i dbałości o bezpieczeństwo swoje i innych.
Dział IX. Kompetencje społeczne	Zapamiętuje podstawowe zasady fair play i współpracy.	Przestrzega zasad fair play w rywalizacji sportowej.	Okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry.	Współdziała w grupie, pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica.	Motywuje innych, przeciwdziała wykluczeniu, kreatywnie rozwiązuje problemy i buduje pozytywne relacje.