

**WYMAGANIA EDUKACYJNE  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS VIII SZKOŁY  
PODSTAWOWEJ**

**IM. JANA PAWŁA II W STASZKÓWCE**

**ROK SZKOLNY 2025/2026**

**PROWADZĄCY ZAJĘCIA: Michał Bąk**

***Klasa VIII– ocena śródroczna***

***Piłka koszykowa***

**1. Dwutakt z lewej strony:**

Ocena celująca (6):

- Bezbłędne wykonanie 3/3 prób

Ocena bardzo dobra (5):

- Wykonanie 3/3 prób poprawnie technicznie ale z małymi niedociągnięciami. Nieodpowiednie tempo i usztywnienie ciała.

Ocena dobra (4):

- Poprawne wykonanie ćw. Ale nie za każdym razem ( dopuszczalny jeden błąd ). niewielkie błędy typu: rzut” czysty”, dwa równe kroki, za wysokie kozłowanie.

Ocena dostateczna (3):

- Błędne wykonanie dwutaktu ale w miarę poprawne kozłowanie

Ocena dopuszczająca (2):

- **Podjęcie próby wykonania sprawdzianu. Błędy w każdym elemencie**

Ocena niedostateczna (1):

***Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.***

***Piłka siatkowa***

**1.Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.**

**Ocena celująca (6):**

- Bezbłędne wykonanie w czasie minimum 30 sekund w kwadracie o boku 4 metrów

**Ocena bardzo dobra (5):**

- wykonanie w czasie minimum 25 sekund z niewielkimi błędami na przestrzeni jak wyżej, dopuszczalne dwa wyjścia poza teren ćwiczenia.

**Ocena dobra (4):**

- wykonanie w czasie minimum 20 sekund z błędami w odbiciu górnym lub dolnym ( jeden sposób prawidłowy, w tym czasie 3 dopuszczalne wyjścia poza teren odbić

**Ocena dostateczna (3):**

- wykonanie w czasie minimum 15 sekund z błędami zarówno w dolnym jak i górnym odbiciu na

dowolnej przestrzeni

**Ocena dopuszczająca (2):**

- Podjęcie próby wykonania sprawdzianu. Błędy w każdym elemencie

**Ocena niedostateczna (1):**

Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

### **Pilka ręczna**

Wykonaj pięć rzutów ( podania kozłem ) i chwytów piłki ręcznej w trakcie biegu w miejscu poprzez odbicie jej kolejno od podłogi i ściany z odległości od 3-5 m. Ćwiczenie rozpoczynamy podrzutem piłki do góry. Za błę uznajemy każdorazowo: zaburzenie rytmu biegu w trakcie rzutu, brak odwiedzenia ręki rzucającej, brak chwytu piłki, błąd „kroków” Uczeń wykonuje ćwiczenie 3 razy, zalicza się najlepsze wykonanie.

**Ocena celujący** – wykonanie ćwiczenia poprawnie

**Ocena Bardzo dobry** – wykonanie ćwiczenia z jednym błędem

**Ocena dobry** – wykonanie ćwiczenia z dwoma błędami

**Ocena dostateczny** – wykonanie ćwiczenia z trzema błędami

**Ocena dopuszczający** – wykonanie ćwiczenia z większą ilością błędów

**Ocena niedostateczny** – nie przystąpienie lub niewykonanie ćwiczenia

### **Lekkoatletyka**

*Ocena wynika z osiągniętego wyniku i porównania z tabelą wyników ogólnopolskich*

**1.Bieg na dystansie 60 metrów.**

**2Bieg średni na dystansie 800 metrów ( dziewczęta )**

**3. Bieg średni na dystansie 1000metrów (chłopcy )**

| <b>60 m.</b> |            |              | <b>800 m. Dziewcząt</b> |              | <b>1000 m. Chłopców</b> |              |
|--------------|------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------------------|--------------|
| <b>DZ.</b>   | <b>CH.</b> | <b>OCENA</b> | <b>Wyniki</b>           | <b>OCENA</b> | <b>Wyniki</b>           | <b>OCENA</b> |
| 9,3          | 8,2        | Celujący     | 3,10                    | Celujący     | 3:45                    | Celujący     |
| 9,75         | 8,70       | Bardzo Dobry | 3,15                    | Bardzo Dobry | 3,52                    | Bardzo Dobry |

|       |       |               |      |               |      |               |
|-------|-------|---------------|------|---------------|------|---------------|
| 10,6  | 9,4   | Dobry         | 3,30 | Dobry         | 4:15 | Dobry         |
| 11,20 | 10,15 | Dostateczny   | 3,55 | Dostateczny   | 4:35 | Dostateczny   |
| 11,40 | 10,45 | Dopuszczający | 4,04 | Dopuszczający | 4,42 | Dopuszczający |

## Gimnastyka

### **1. Przewrót w przód z marszu do pozycji zasadniczej z odrzutem ramion w górę w skos, wykonany z zaznaczonym naskokiem**

Błędy

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe ułożenie rąk
- c.) Przewrót na głowie
- d.) Uderzenie głową o przeszkodę
- e.) Brak momentu lotu
- f.) Brak złączenia nóg
- g.) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- h.) Brak płynności

Ocena:

6- wykonanie bez błędów

5- e, h

4- e, h, g, f

3- e, h, g, f, d, c 2-e, h, g, f, d, c, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

### **2. Łączone przewroty w tył z przysiadu podpartego do rozkroku**

Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia
- c.) Brak odepchnięcia od podłoża
- d.) Przewrót na głowie
- e.) Brak prawidłowego rozkroku
- f.) Brak płynności

Ocena

6- wykonanie bez błędów

5- c

4- c, e

3- c, e, b, d

2- c, e, b, d, f

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

### **3.Wymyk i odmyk na drążku.**

#### **Dziewczeta.**

**Ocena celująca (6):** opis wykonania ćwiczenia - wymyk z pozycji tyłem do drabinek ,drążek na wysokości klatki piersiowej, nogi w wykroku. Zamachem nogi zakrocznej wejście na drążek do pozycji leżenia o ramionach prostych po czym odmyk do powolnego postawienia stóp na materacu gimnastycznym. Całość wykonania bez kontaktu z drabinkami

**Ocena bardzo dobry ( 5)** wykonanie jak wyżej z niewielką pomocą osoby asekuracyjnej.

**Ocena dobry ( 4)** wykonanie ćwiczenia – uchwyt drążka nachwytem twarzą do drabinek. Stopniowe wejście po drabinkach do momentu kiedy biodra znajdują się ponad drążkiem i odbiciem się stopy przejście do pozycji leżenia na drążku z wyprostowanymi ramionami po czym odmyk z powolnym przejściem do zwisu i postawieniem stóp na materacu gimnastycznym

**Ocena dostateczny ( 3)** wykonanie jak na ocenę dobry z pomocą asekurującego.

**Ocena dopuszczający ( 2 )** wykonanie ćwiczenia : pozycja wyjściowa jak w poprzednim opisie stopniowe wejście nogami po drabinkach do momentu uzyskania wysokości bioder na wysokości drążka

Ocena niedostateczny ( 1) odmowa wykonania ćwiczenia

#### **Chłopcy:**

**Ocena celujący (6)** opis wykonania ćwiczenia - wymyk z pozycji zwisu tyłem do drabinek po czym podciągnięcie się siłą ramion w górę i zamachem obunóż przejście nad drążkiem do pozycji leżenia na drążku w punkcie ciężkości z wyprostowanymi ramionami następnie odmyk do powolnego postawienia stóp na materacu gimnastycznym. Całość wykonania bez kontaktu z drabinkami.

**Ocena celująca (5)** opis wykonania ćwiczenia - wymyk z pozycji tyłem do drabinek ,drążek na wysokości klatki piersiowej, nogi w wykroku. Zamachem nogi zakrocznej wejście na drążek do pozycji leżenia o ramionach prostych po czym odmyk do powolnego postawienia stóp na materacu gimnastycznym. Całość wykonania bez kontaktu z drabinkami

**Ocena bardzo dobry ( 4)** wykonanie jak wyżej z niewielką pomocą osoby asekuracyjnej.

**Ocena dobry ( 3)** wykonanie ćwiczenia – uchwyt drążka nachwytem twarzą do drabinek. Stopniowe wejście po drabinkach do momentu kiedy biodra znajdują się ponad drążkiem i odbiciem się stopy przejście do pozycji leżenia na drążku z wyprostowanymi ramionami po czym odmyk z powolnym przejściem do zwisu i postawieniem stóp na materacu gimnastycznym

**Ocena dostateczny ( 2)** wykonanie jak na ocenę dobry z pomocą asekurującego.

Ocena niedostateczny ( 1) odmowa wykonania ćwiczenia

### ***Piłka nożna***

## **1. Piłka nożna**

**Odbicia piłki dowolną częścią ciała, popularnie nazywane „kapki”:**

**Chłopcy:**

- 6 – 30 razy, różnymi częściami ciała ( głowa, kolano, stopa )
- 5- 20 razy, różnymi częściami ciała ( przynajmniej dwoma częściami ciała )
- 4 – 15 razy w dowolny sposób
- 3 - 10 razy w dowolny sposób
- 2 – 5 razy w dowolny sposób
- 1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

**Dziewczęta:**

- 6 – 12 razy, różnymi częściami ciała ( przynajmniej dwoma częściami ciała )
- 5- 10 razy, różnymi częściami ciała ( przynajmniej dwoma częściami ciała )
- 4 – 8 razy w dowolny sposób
- 3 - 6 razy w dowolny sposób
- 2 – 4 razy w dowolny sposób
- 1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

### ***Tenis stołowy***

- Ocena celująca - poprawne odbicia bekhendem i forhendem na wskazaną stronę przeciwnika, w czasie 30 sekund z odpowiednią pracą na ugiętych nogach
- Ocena bardzo dobry - poprawne odbicia bekhendem i forhendem na połowę przeciwnika, w czasie 20 sekund z niewielkimi błędami pracy nóg
- Ocena dobry - odbicia na stronę przeciwnika nie zawsze dokładnie ale obiema stronami rakiетки w czasie 10 sekund z mało aktywnymi nogami
- Ocena dostateczna - przebiecia na stronę przeciwnika dowolną stroną rakiетки na wskazaną stronę połowy przeciwnika kilka – kilkanaście odbić ale z poprawnym uchwytem rakiетки
- Ocena dopuszczający - przebiecia na stronę przeciwnika dowolną stroną rakiетки kilka razy
- Ocena niedostateczny – odmowa i nieprzystąpienie do sprawdzianu.

### **Sprawdzian siły mięśni ramion- *podciąganie na drążku***

- Dziewczęta wykonują ćwiczenie leżąc na materacu następnie opierając się na stopach i trzymając drążek o wyprostowanym tułowie wykonują podciąganie do momentu dotyku brodą drążka
- ocena 6 – 10 ugięć ramion
- ocena 5 – 8 ugięć ramion
- ocena 4 – 6 ugięć ramion
- ocena 3 – 4 ugięć ramion
- ocena 2 – 2 ugięć ramion
- ocena niedostateczny nie podejście do sprawdzianu

Chłopcy z pełnego zwisu trzymając drążek podchwytem

ocena 6 – 10 podciągnięć  
ocena 5 – 7 podciągnięć  
ocena 4 – 5 podciągnięć  
ocena 3 – 3 podciągnięcia  
ocena 2 – 1 podciągnięcia  
ocena niedostateczny nie podejście do sprawdzianu

## ***Klasa VIII– ocena roczna***

### ***Piłka koszykowa***

#### **1. Celność rzutów osobistych i technika ich wykonania:**

Ocena celująca (6):

9/10 rzutów celnych z prawidłową techniką

Ocena bardzo dobra (5):

7/10 z błędną techniką

Ocena dobra(4):

5/10 z błędami technicznymi

Ocena dostateczna (3):

3/10 z licznymi błędami technicznymi.

Ocena dopuszczająca (2):

2/10 j.wyżej

Ocena niedostateczna(2):

Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

### **Piłka siatkowa**

#### **1. Zagrywka górna**

Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę z pełnej odległości:

10/10 odbić- ocena celująca (6)

8/10 odbicia- ocena bardzo dobra (5)

6/10 odbicia, sposób zagrywki według umiejętności, dopuszczalna sposobem dolnym- ocena dobra (4)

4/10 odbicia dowolnym sposobem- ocena dostateczna (3)

2/10 odbicie dowolnym sposobem- ocena dopuszczająca (2)

### **Piłka ręczna**

#### **1. Rzut piłką ręczną z miejsca**

Uczeń staje w wykroku przed oznaczoną linią i rzuca jak najdalej piłką ręczną. Przekroczenie linii po rzucie powoduje nie zaliczenie rzutu. Uczeń wykonuje trzy rzuty mocniejszą ręką. Ocenie podlega najdłuższy rzut

| Rzut piłką ręczną z miejsca |         |               |
|-----------------------------|---------|---------------|
| Dziewczęta                  | Chłopcy | OCENA         |
| 33                          | 35      | Celujący      |
| 32                          | 34      | Bardzo dobry  |
| 31                          | 32      | Dobry         |
| 30,5                        | 30      | Dostateczny   |
| 29,5                        | 28      | Dopuszczający |

**Ocena niedostateczny** – nie przystąpienie lub niewykonanie ćwiczenia

### ***Lekkoatletyka***

**1.Skok w dal z miejsca ( brak odpowiednich warunków do skoku w dal )**

**2.Rzut piłką lekarską w tył przez głowę 3 kg**

| Skok w dal z miejsca |         |               | Rzut piłką lekarską w tył przez głowę 3 kg |         |               |
|----------------------|---------|---------------|--------------------------------------------|---------|---------------|
| Dziewczęta           | Chłopcy | OCENA         | Dziewczęta                                 | Chłopcy | OCENA         |
| 215                  | 250     | Celujący      | 8,00                                       | 10,40   | Celujący      |
| 200                  | 225     | Bardzo dobry  | 6,40                                       | 8,50    | Bardzo dobry  |
| 183                  | 200     | Dobry         | 6,00                                       | 7,90    | Dobry         |
| 175                  | 185     | Dostateczny   | 5,20                                       | 6,70    | Dostateczny   |
| 167                  | 175     | Dopuszczający | 4,90                                       | 5,80    | Dopuszczający |

**2. Skok wzwyż sposobem naturalnym**

| Skok wzwyż sposobem naturalnym |         |               |
|--------------------------------|---------|---------------|
| Dziewczeta                     | Chłopcy | OCENA         |
| 115                            | 125     | Celujący      |
| 110                            | 120     | Bardzo dobry  |
| 105                            | 115     | Dobry         |
| 95                             | 105     | Dostateczny   |
| 85                             | 90      | Dopuszczający |

### Drugi sposób oceniania w przypadku ogólnie niskiego wzrostu uczniów.

Poprawna technika skoku wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości według następującego systemu :

osiągnięta wysokość minus 55 cm. - ocena dopuszczająca

osiągnięta wysokość minus 50 cm. - ocena dostateczna

osiągnięta wysokość minus 45 cm. - ocena dobra

osiągnięta wysokość minus 40 cm. - ocena bardzo dobra

osiągnięta wysokość minus 30 cm. - ocena celująca

Nie podejmuje prób – ocena niedostateczna

### 3. Rzut piłeczką palantową

| Rzut piłeczką palantową |         |              |
|-------------------------|---------|--------------|
| Dziewczeta              | Chłopcy | OCENA        |
| 30                      | 40      | Celujący     |
| 25                      | 33      | Bardzo dobry |
| 23                      | 30      | Dobry        |

|    |    |               |
|----|----|---------------|
| 20 | 26 | Dostateczny   |
| 18 | 25 | Dopuszczający |

**Drugi sposób oceniania w przypadku osiągniętych słabych wyników w większości przypadków.** Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku najlepszego wyniku w klasie. Dwa najlepsze rzuty ocena celujący kolejne dwa ocena niższa o stopień. Najniższa ocena dobry w przypadku podjęcia próby i wykazania się minimalną nauczaną techniką. Ocena niedostateczna za odmowę przystąpienia do sprawdzianu.

## Gimnastyka

### 1. Skok zawrotny przez skrzynię

Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe odbicie od odskoczni
- c.) Złe ustawienie rąk na skrzyni
- d.) Brak amortyzacji przy lądowaniu
- e.) Złe przeniesienie nóg nad skrzynią
- f.) Brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

Ocena:

6- wykonanie bez błędów

5- d

4- d, e, b

3- d, e, b, c

2- d, e, b, c, f

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

### 2. Łączone przerzuty bokiem z pozycji przodem

Błędy :

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe ułożenie rąk na materacu
- c.) Nieotrzymanie pozycji pionowej
- d.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia
- e.) Ugięte nogi w kolanach

Ocena

6- wykonanie bez błędów

5- d

4- d, a

3- d, a, b

2- d, a, b, c, e

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

### **3. Krótki układ gimnastyczny:**

-Przerzut bokiem-1/4 obrotu -przewrót w przód do przysiadu -siad płaski -leżenie tyłem - mostek-  
siad płaski ze skłonem w przód -przysiad podparty -przewrót w tył do rozkroku.

Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Brak podparcia w 4 punktach przy przerzucie bokiem
- c.) Przewrót na głowie
- d.) Brak umiejętności wykonania mostku
- e.) Ugięcie kolan przy skłonie w przód w siadzie płaskim
- f.) Złe ułożenie rąk oraz brak prawidłowego rozkroku przy przewrocie w tył
- g.) Brak płynności

Ocena:

6- -----

5- 1 błąd

4- 2 dowolne błędy

3- 4 dowolne błędy

2- 6 dowolnych błędów

## ***Edukacja Zdrowotna***

**Ocena celujący** - Przygotowanie i zaprezentowanie prezentacji multimedialnej oraz papierowej wersji oraz odpowiedź na co najmniej 5/5 pytania dotyczące treści przygotowanego materiału

**Ocena bardzo dobry** - Przygotowanie i zaprezentowanie prezentacji multimedialnej oraz papierowej wersji oraz odpowiedź na co najmniej 4/5 pytania dotyczące treści przygotowanego materiału

**Ocena dobry** -Przygotowanie i zaprezentowanie prezentacji multimedialnej oraz papierowej wersji oraz odpowiedź na co najmniej 2/5 pytania dotyczące treści przygotowanego materiału

**Ocena dostateczny** -Przygotowanie i zaprezentowanie prezentacji multimedialnej oraz papierowej wersji na zadany przez nauczyciela temat

**Ocena dopuszczający** -Przygotowanie prezentacji w formie papierowej na zadany przez nauczyciela Temat

**Ocena niedostateczny** - nie przygotowanie zadanego tematu

## ***Test motoryki Denisiuka***

***Ocena uzyskanych punktów w stosunku do wieku ćwiczących.***

## Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory

**Szybkość** - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.

**Skoczność** - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrągla się do "całej stopy")

**Siła ramion** - Zwis na drążku (może być np. gałąź). Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności (patrz tabela).

**Gibkość** - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

**Siła mięśni brzucha** - Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem. Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".

**Wytrzymałość** - Bieg ciągły - dwa warianty przeprowadzenia próby: bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę - mierzymy czas biegu, bieg na odległość - mierzymy przebiegnięty dystans.

| Wiek ucznia | Minimalna | Dostateczna | Dobra | Bardzo dobra | Wysoka | Wybitna |
|-------------|-----------|-------------|-------|--------------|--------|---------|
| 6 lat       | 5         | 8           | 11    | 14           | 17     | 20      |
| 7 lat       | 6         | 9           | 12    | 15           | 18     | 22      |
| 8 lat       | 6         | 10          | 13    | 17           | 21     | 25      |
| 9-10 lat    | 6         | 11          | 15    | 19           | 23     | 27      |
| 11-12 lat   | 6         | 11          | 16    | 20           | 25     | 29      |
| 13-15 lat   | 6         | 12          | 17    | 22           | 27     | 31      |
| 16-18 lat   | 6         | 12          | 18    | 23           | 28     | 33      |
| 19-25 lat   | 6         | 12          | 18    | 24           | 30     | 35      |

**Uczniowie uzyskują oceną według uzyskanych wyników dzieci w przedziale wiekowym 13-15 lat.**

***Dostosowanie wymagań odbywa się z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i***

***o  
ż  
l  
i  
w  
o  
ś***