

**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)

60 m.			800 m. Dziewcząt		1000 m. Chłopców	
DZ.	CH.	OCENA	Wyniki	OCENA	Wyniki	OCENA
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 znajdą 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 znajdą 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 możliwości uczniów.