WYMAGANIA EDUKACYJNE
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

klasa VIII szkoły podstawowej

rok szkolny 2026/2027

Szkoła	Publiczna Szkoła Podstawowa w Staninie
Nauczyciel	Jarosław Michalak
Klasa	VIIIA; VIIIB
Data przekazania uczniom i rodzicom	02.09.2026 r.

Najważniejsza zasada: na WF nie oceniamy „talentu sportowego". Ocena ma pokazywać przede wszystkim wysiłek, systematyczność udziału, aktywność, postęp w wiadomościach i umiejętnościach oraz bezpieczne i odpowiedzialne uczestnictwo w zajęciach.

Dokument do przedstawienia uczniom i rodzicom na początku roku szkolnego

1. Po co są te wymagania?

Wymagania wyjaśniają, czego uczeń klasy VIII będzie się uczył na wychowaniu fizycznym, co nauczyciel będzie brał pod uwagę przy ocenianiu, w jaki sposób będą sprawdzane osiągnięcia oraz jak uczeń może poprawiać swoją pracę. Mają pomóc uczniowi rozumieć cel lekcji i wiedzieć, co zrobić, aby zrobić kolejny krok w rozwoju.

Ważne dla szkoły: szczegółowe zasady oceniania (np. formy ocen, poprawa, sposób dokumentowania) muszą być zgodne ze statutem szkoły. Jeżeli statut zawiera inne rozwiązania organizacyjne, przed przekazaniem dokumentu uczniom należy je tutaj dostosować.

2. Co przede wszystkim bierze się pod uwagę przy ocenie z WF?

- wysiłek wkładany przez ucznia w wykonywanie zadań i wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki WF;
- systematyczność udziału w zajęciach – z uwzględnieniem usprawiedliwionych nieobecności, stanu zdrowia i indywidualnych możliwości ucznia;
- aktywność podczas lekcji i w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej;
- postępy w opanowaniu wiadomości i umiejętności określonych w podstawie programowej i realizowanym programie nauczania;
- stosowanie zasad bezpieczeństwa, współpraca, fair play, odpowiedzialność za siebie i innych;
- samodzielność, przygotowanie do działania, refleksja nad własnym postępem i korzystanie z informacji zwrotnej.

Nie należy sprowadzać oceny z WF do wyniku sportowego, rekordów, budowy ciała ani wrodzonej sprawności.

3. Czego uczeń klasy VIII uczy się na WF?

Dział	Obszar	W praktyce uczeń…
I	Ćwiczenia ogólnorozwojowe	ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, trening funkcjonalny i wzmacniający, rozgrzewka, nowoczesne formy aktywności, świadome korzystanie z technologii wspierających aktywność
II	Gry zespołowe i rekreacyjne	technika i taktyka w grach, gra w ataku i obronie, inne gry rekreacyjne, sędziowanie i organizowanie rozgrywek
III	Lekkoatletyka	biegi, sztafety, skoki, marszobiegi i aktywność terenowa – z naciskiem na technikę, bezpieczeństwo i własny rozwój
IV	Taniec	wykonywanie i tworzenie prostych układów tanecznych indywidualnie, w parze lub w zespole
V	Relaksacja i odprężenie	rozciąganie, ćwiczenia oddechowe, wyciszenie i regeneracja
VI	Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	poznawanie metod monitorowania aktywności, wykonywanie prób diagnostycznych, interpretowanie własnych wyników bez porównywania ich do oceny szkolnej
VII	Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach	poznawanie przykładowych prób sprawnościowych i znaczenia sprawności w wybranych zawodach
VIII	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	zapobieganie urazom, samoasekuracja i asekuracja, bezpieczna aktywność w szkole, terenie, nad wodą i w górach

Dział	Obszar	W praktyce uczeń…
IX	Kompetencje społeczne	współpraca, komunikacja, fair play, szacunek, empatia, odpowiedzialność, radzenie sobie z emocjami wygranej i przegranej

4. Jak będzie wyglądało ocenianie kształtujące na lekcjach?

Ocenianie kształtujące ma pomagać uczniowi uczyć się skuteczniej. Nie każda aktywność musi kończyć się oceną stopniem. Nauczyciel może stosować krótką informację zwrotną, samoocenę, ocenę koleżeńską i wskazywanie kolejnego kroku.

Element	Jak to wygląda na WF?
Cel	Na początku ćwiczenia lub cyklu uczeń wie, czego się uczy.
Kryteria sukcesu	Uczeń zna proste kryteria, np. „potrafię wykonać ćwiczenie bezpiecznie", „stosuję właściwą technikę", „współpracuję w zespole".
Informacja zwrotna	Uczeń otrzymuje informację: co zrobił dobrze, co wymaga poprawy i jak może to poprawić.
Samoocena	Uczeń potrafi określić swój poziom wykonania i zaplanować kolejny krok.
Postęp	Liczy się rozwój względem możliwości ucznia, a nie porównywanie go z najlepszym wynikiem w klasie.

5. Sposoby sprawdzania osiągnięć ucznia

Forma	Co jest sprawdzane?
Obserwacja pracy na lekcji	wysiłek, aktywność, bezpieczne wykonanie, współpraca, stosowanie informacji zwrotnej
Zadania ruchowe / sprawdziany umiejętności	wykonanie umiejętności poznawanej na lekcji; kryteria są znane przed sprawdzianem
Gry i zadania zespołowe	stosowanie poznanych umiejętności w działaniu, podejmowanie decyzji, współpraca i fair play
Wiadomości	krótkie pytania, rozmowa, quiz lub zadanie praktyczne dotyczące zasad, bezpieczeństwa, zdrowia i aktywności fizycznej
Samoocena i planowanie	określenie mocnych stron, trudności i kolejnego kroku
Obowiązkowe testy sprawnościowe	wyłącznie funkcja diagnostyczna – wynik testu nie jest oceną z WF

6. Obowiązkowe testy sprawności fizycznej – ważne zasady

W ramach obowiązkowych zajęć WF nauczyciel przeprowadza raz w roku szkolnym testy sprawnościowe przewidziane w przepisach. Ich celem jest rozpoznanie poziomu sprawności i planowanie dalszego rozwoju, a nie wystawienie oceny za wynik.

Próba	Co diagnozuje?
bieg wahadłowy 10 × 5 m	zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjne
20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy (Eurofit / Beep Test)	wydolność / wytrzymałość biegowa
podpór leżąc przodem na przedramionach („deska”)	zdolności siłowo-wytrzymałościowe całego ciała
skok w dal z miejsca	skoczność i siła

Nie oceniamy wyniku testu. Wynik służy do diagnozy i planowania ćwiczeń. Uczeń otrzymuje informację o swoich mocnych stronach i obszarach do rozwoju.

7. Zdrowie, bezpieczeństwo i indywidualne możliwości

- Nauczyciel indywidualizuje zadania odpowiednio do potrzeb rozwojowych, edukacyjnych i możliwości psychofizycznych ucznia.
- Jeżeli uczeń ma opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania określonych ćwiczeń, wymagania i zadania są dostosowywane do tej opinii.
- Uczeń zgłasza nauczycielowi złe samopoczucie, uraz lub inne okoliczności mogące wpływać na bezpieczeństwo ćwiczeń.
- Usprawiedliwiona nieobecność lub czasowe ograniczenie zdrowotne nie może być traktowane jako brak zaangażowania.
- W sytuacji dłuższej usprawiedliwionej nieobecności nauczyciel ustala realny sposób uzupełnienia najważniejszych wiadomości lub umiejętności, jeżeli jest to potrzebne do klasyfikacji.

8. Wymagania na poszczególne oceny klasyfikacyjne

Poniższe opisy odnoszą się łącznie do wymagań edukacyjnych z realizowanego programu, wysiłku ucznia, systematyczności udziału, aktywności i postępów. Nie są mechanicznie przeliczane na procent frekwencji ani na wynik sportowy.

Ocena	Uczeń spełnia wymagania, gdy…
6 – celujący	Uczeń w bardzo wysokim stopniu opanował wymagane wiadomości i umiejętności; systematycznie i z dużym zaangażowaniem pracuje, świadomie wykorzystuje informację zwrotną, potrafi samodzielnie planować i modyfikować działanie, bezpiecznie wykonuje zadania, aktywnie współpracuje i często podejmuje dodatkowe role (np. organizatora, sędziego, lidera wspierającego grupę, reprezentanta szkoły).
5 – bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze opanował wymagane wiadomości i umiejętności; pracuje systematycznie i z dużym wysiłkiem, poprawnie stosuje technikę i zasady, aktywnie współpracuje, respektuje bezpieczeństwo i fair play oraz potrafi wykorzystać informację zwrotną do poprawy działania.
4 – dobry	Uczeń opanował większość wymaganych wiadomości i umiejętności; zwykle pracuje systematycznie, podejmuje wysiłek i aktywnie uczestniczy, wykonuje zadania z drobnymi błędami, które potrafi korygować po wskazówce nauczyciela, przestrzega zasad bezpieczeństwa i współpracy.
3 – dostateczny	Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności pozwalające uczestniczyć w typowych zadaniach; podejmuje pracę, ale potrzebuje częstszej pomocy lub przypomnienia; postęp jest nierównomierny, jednak uczeń przy wsparciu stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa i potrafi wykonać kluczowe zadania na poziomie podstawowym.

Ocena	Uczeń spełnia wymagania, gdy…
2 – dopuszczający	Uczeń ma znaczne braki, ale przy pomocy nauczyciela wykonuje najprostsze i najważniejsze zadania wynikające z programu; podejmuje wysiłek na miarę możliwości, reaguje na wskazówki i może kontynuować naukę po uzupełnieniu podstawowych braków.
1 – niedostateczny	Uczeń nie opanował minimalnych wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego uczenia się mimo otrzymanego wsparcia i możliwości poprawy; nie podejmuje wystarczającego wysiłku w realizacji dostępnych dla niego zadań lub uporczywie nie realizuje podstawowych obowiązków, a braki uniemożliwiają osiągnięcie podstawowych celów programu. Ocena ta nie może wynikać wyłącznie z niskiej sprawności fizycznej ani z wyniku testu sprawnościowego.

9. Co uczeń powinien robić na co dzień?

- przychodzić przygotowanym do bezpiecznego udziału w lekcji zgodnie z zasadami obowiązującymi w szkole;
- podejmować zadania na miarę swoich możliwości i wkładać wysiłek w ich wykonanie;
- słuchać instrukcji, przestrzegać zasad bezpieczeństwa i zgłaszać zagrożenia;
- szanować innych, współpracować i przestrzegać zasad fair play;
- przyjmować informację zwrotną i próbować poprawić wykonanie;
- uczciwie uczestniczyć w samoocenie i refleksji nad własnym postępem;
- dbać o sprzęt i miejsce ćwiczeń oraz pomagać w bezpiecznej organizacji zajęć.

9.1. Wymagania szczegółowe w klasie VIII

Poniższe wymagania precyzują zadania realizowane w klasie VIII. Umiejętności, wiadomości, wysiłek i postęp są oceniane z uwzględnieniem indywidualnych możliwości oraz ograniczeń zdrowotnych ucznia. Próby sprawności fizycznej służą rozpoznaniu sprawności i planowaniu dalszej pracy.

Postawa ucznia i kompetencje społeczne

- Uczeń współpracuje z innymi, respektuje zasady fair play, okazuje szacunek współćwiczącym i przestrzega zasad bezpieczeństwa.
- Odpowiedzialnie wykonuje zadania, dba o sprzęt, podejmuje wysiłek na miarę swoich możliwości i korzysta z informacji zwrotnej.

Systematyczny udział i aktywność

- Uczeń systematycznie uczestniczy w dostępnych dla niego ćwiczeniach i angażuje się w zadania indywidualne oraz zespołowe.
- Nauczyciel uwzględnia przygotowanie, aktywność, wysiłek i postępy, a także usprawiedliwione nieobecności oraz ograniczenia zdrowotne. Liczba lekcji, na których uczeń ćwiczył, nie stanowi automatycznego przelicznika oceny.

Umiejętności ruchowe

Gimnastyka

- Uczeń prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastycznej.
- Uczeń wykona stanie na głowie/stanie na ramionach

Piłka nożna

- Wykonuje żonglerkę prawą lub lewą nogą.
- Prowadzi piłkę slalomem i kończy zadanie strzałem na bramkę.

Koszykówka

- Wykonuje rzut z dwutaktu po kozłowaniu slalomem.
- Wykonuje podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.

Piłka ręczna

- Wykonuje rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współćwiczącego.
- Łączy podania jednorącz półgórne i jednorącz półgórne kozłem w biegu.

Piłka siatkowa

- Wystawia piłkę sposobem oburącz górnym.
- Wykonuje zagrywkę sposobem tenisowym z odległości 5–6 m od siatki.

Przed sprawdzaniem umiejętności uczeń poznaje kryteria wykonania zadania. Ocenie podlegają opanowanie ćwiczonej umiejętności, wysiłek i postęp, z uwzględnieniem dostosowań do możliwości ucznia.

Wiadomości

- Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych realizowanych na lekcjach.
- Wiadomości mogą być sprawdzane w odpowiedzi ustnej lub pisemnym teście; mogą stanowić podstawę dodatkowej oceny bieżącej.

Sprawność fizyczna i próby diagnostyczne

W ramach kontroli/samokontroli sprawności z wykorzystaniem Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej przewiduje się następujące próby:

- siła mięśni brzucha: siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund;
- gibkość: skłon tułowia w przód z podwyższenia;
- skoczność: skok w dal z miejsca;
- szybkość: bieg ze startu wysokiego na dystansie 50 m;
- zwinność: bieg wahadłowy 4 × 10 m z przenoszeniem klocków lub woreczków;
- siła względna: zwis na ugiętych rękach – dziewczęta; podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy;
- wytrzymałość: bieg na 800 m – dziewczęta; bieg na 1000 m – chłopcy.

Obowiązkowe próby sprawnościowe opisane również w punkcie 6 obejmują:

- bieg wahadłowy 10 × 5 m – pomiar zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy według testu Eurofit – pomiar wytrzymałości biegowej;
- podpór leżąc przodem na przedramionach („deska”) – pomiar zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
- skok w dal z miejsca – pomiar skoczności i siły.

Wyników prób sprawnościowych nie przelicza się na oceny. Nauczyciel wykorzystuje je do diagnozy, omówienia mocnych stron ucznia i planowania dalszych ćwiczeń. Udział w próbach odbywa się z uwzględnieniem zdrowia i możliwości ucznia; samo ukończenie wszystkich prób nie oznacza automatycznego otrzymania określonej oceny. Uczniowie dokonują samokontroli poziomu sprawności fizycznej w okresie od listopada do marca roku szkolnego (próby i dokumentowanie wyników raz w miesiącu)

10. Poprawa, uzupełnianie i informacja o postępach

Uczeń ma prawo otrzymać informację, co już potrafi, co wymaga poprawy i jak może to poprawić. Szczegółowe zasady poprawiania ocen, uzupełniania sprawdzianów po nieobecności oraz warunki i tryb uzyskania oceny wyższej niż przewidywana wynikają ze statutu szkoły i powinny zostać uczniom oraz rodzicom przekazane na początku roku.

Nieprzygotowanie: w dzienniku może być odnotowane skrótem „np”. Statut nie określa sposobu zgłaszania ani liczby dopuszczalnych nieprzygotowań.
Poprawa ocen: uczeń może poprawić ocenę ze sprawdzianu lub pracy klasowej w terminie ustalonym z nauczycielem. Obowiązuje zakres materiału wymagany podczas pierwotnego sprawdzianu. Statut nie określa stałej liczby dni na poprawę.
Uzupełnianie sprawdzianów: po nieobecności uczeń uzgadnia z nauczycielem termin i formę zaliczenia. W przypadku ponownej nieobecności w ustalonym terminie przystępuje do sprawdzianu po powrocie do szkoły. W uzasadnionych przypadkach nauczyciel może zwolnić ucznia z zaliczenia zaległego sprawdzianu.
Ocena przewidywana: o przewidywanej rocznej ocenie klasyfikacyjnej uczeń i rodzice są informowani pisemnie lub przez dziennik elektroniczny na 7 dni przed rocznym zebraniem klasyfikacyjnym rady pedagogicznej, a o przewidywanej ocenie niedostatecznej — na 14 dni przed tym zebraniem.
Ocena wyższa niż przewidywana: uczeń zgłasza nauczycielowi chęć uzyskania wyższej oceny i składa pisemną prośbę. Warunki i tryb postępowania określa § 48 statutu szkoły. Obejmują one wymagania dotyczące frekwencji, usprawiedliwienia nieobecności, przystąpienia do wymaganych form sprawdzania osiągnięć, uzyskania ocen pozytywnych, wykorzystania możliwości poprawy oraz odpowiedniego poziomu ocen cząstkowych. Nauczyciel sprawdza spełnienie warunków i ustala zadania służące wykazaniu wymagań na wyższą ocenę. Ustalona roczna ocena klasyfikacyjna nie może być niższa od przewidywanej.

11. Wersja dla ucznia – „Co jest ważne na WF?”

1. Pracuję na miarę swoich możliwości.	Nie muszę być najlepszy sportowo. Liczy się mój wysiłek i rozwój.
2. Staram się uczestniczyć systematycznie.	Usprawiedliwione nieobecności i ograniczenia zdrowotne są uwzględniane.
3. Uczę się konkretnych umiejętności.	Wiem, czego mam się nauczyć i jakie są kryteria poprawnego wykonania.
4. Dbam o bezpieczeństwo.	Stosuję polecenia, zasady asekuracji, właściwie korzystam ze sprzętu.
5. Współpracuję i gram fair.	Szanuję innych, nie wykluczam mniej sprawnych osób, potrafię wygrywać i przegrywać.
6. Korzystam z informacji zwrotnej.	Wiem, co robię dobrze i jaki jest mój kolejny krok.
7. Testy sprawnościowe są diagnozą.	Nie dostaję oceny za to, ile sekund, metrów lub powtórzeń uzyskam.
8. Mogę się poprawiać.	Jeżeli czegoś jeszcze nie potrafię, nauczyciel pokazuje mi sposób pracy nad tym.

12. Informacja dla rodzica

Ocena z WF powinna odzwierciedlać edukacyjny charakter przedmiotu. Wysoka sprawność sportowa może ułatwiać wykonywanie części zadań, ale sama w sobie nie przesądza o ocenie. Podobnie niski wynik sprawnościowy nie może automatycznie obniżać oceny. Rodzic może oczekiwać informacji o postępie ucznia, jego mocnych stronach, trudnościach, zaangażowaniu i sposobach dalszej pracy.

13. Checklista nauczyciela przed przedstawieniem wymagań

□ wymagania są zgodne z aktualną podstawą programową i realizowanym programem nauczania;
□ wymagania na oceny 1–6 są opisane językiem osiągnięć ucznia, a nie tylko frekwencji;
□ sposoby sprawdzania osiągnięć są jasno wskazane;
□ uczeń i rodzic otrzymują informację o warunkach i trybie uzyskania oceny wyższej niż przewidywana;
□ zasady poprawy i uzupełniania są zgodne ze statutem szkoły;
□ wyniki obowiązkowych testów sprawnościowych nie są kryterium oceny z WF;

□ uwzględniono indywidualizację i dostosowanie wymagań do możliwości psychofizycznych ucznia;
□ dokument nie zawiera automatycznego przelicznika obecności na ocenę;
□ kryteria są możliwe do udokumentowania w bieżącej pracy nauczyciela;
□ uczniowie znają cele i kryteria sukcesu oraz otrzymują informację zwrotną.

14. Podstawa prawna i źródła

1. Ustawa z 7 września 1991 r. o systemie oświaty – art. 44b–44c, t.j. Dz.U. 2025 poz. 881. link
2. Rozporządzenie MEN w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych – t.j. Dz.U. 2023 poz. 2572, z późn. zm., w tym Dz.U. 2026 poz. 1122. link
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji z 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej dla szkoły podstawowej – Dz.U. 2026 poz. 378, obowiązujące od 1 września 2026 r. link
4. Prawo oświatowe – art. 28 ust. 2a i nast. w zakresie obowiązkowych testów sprawnościowych, t.j. Dz.U. 2026 poz. 820. link
5. Kuratorium Oświaty w Lublinie – informacje o kontrolach realizacji zajęć wychowania fizycznego w szkołach podstawowych w 2026 r. (praktyka nadzoru, nie źródło prawa). link

Jarosław Michalak – nauczyciel wf