

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ŚRÓDROCZNYCH I
ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z FIZYKI W KLASIE 8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ
NR 77 Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI W KRAKOWIE ROK SZKOLNY 2025/2026 oparte
na Programie nauczania fizyki w szkole podstawowej – Świat fizyki autorstwa Barbary Sagnowskiej,
Katarzy Nessing, Marii Rozenbajgier, Ryszarda Rozenbajgier i Jadwigi Salach.**

7. Przemiany energii w zjawiskach cieplnych

Temat według programu	Wymagania konieczne (dopuszczająca) Uczeń:	Wymagania podstawowe (dostateczna) Uczeń:	Wymagania rozszerzone (dobra) Uczeń:	Wymagania dopełniające (b. dobra i celująca) Uczeń:
7.1. Energia wewnętrzna i jej zmiana przez wykonanie pracy	☐ podaje przykłady, w których na skutek wykonania pracy wzrosła energia wewnętrzna ciała (4.4)	☐ wymienia składniki energii wewnętrznej (4.5)	☐ wyjaśnia, dlaczego podczas ruchu z tarcieniem nie jest spełniona zasada zachowania energii mechanicznej (4.4) ☐ wyjaśnia, dlaczego przyrost temperatury ciała świadczy o wzroście jego energii wewnętrznej (4.5)	☐ objaśnia różnice między energią mechaniczną i energią wewnętrzną ciała (3.4 i 4.4)
7.2. Ciepły przepływ energii. Rola izolacji cieplnej	☐ bada przewodnictwo cieplne i określa, który z materiałów jest lepszym przewodnikiem ciepła (1.3, 1.4, 4.10b) ☐ podaje przykłady przewodników i izolatorów (4.7) ☐ opisuje rolę izolacji cieplnej w życiu codziennym (4.7)	☐ opisuje przepływ ciepła (energii) od ciała o wyższej temperaturze do ciała o niższej temperaturze, następujący przy zetknięciu tych ciał (4.4, 4.7)	• objaśnia zjawisko przewodzenia ciepła z wykorzystaniem modelu budowy materii (4.7) • rozpoznaje sytuacje, w których ciała pozostają w równowadze termicznej (4.1, 4.3)	☐ formułuje jakościowo pierwszą zasadę termodynamiki (1.2)
7.3. Zjawisko konwekcji	☐ podaje przykłady konwekcji (4.8) ☐ prezentuje doświadczalnie zjawisko konwekcji (4.8)	☐ wyjaśnia pojęcie ciągu kominowego (4.8)	• wyjaśnia zjawisko konwekcji (4.8) • opisuje znaczenie konwekcji w prawidłowej wentylacji mieszkań (1.2, 4.8)	☐ uzasadnia, dlaczego w cieczach i gazach przepływ energii odbywa się głównie przez konwekcję (1.2, 4.8)

7.4. Ciepło właściwe	odczytuje z tabeli wartości ciepła właściwego (1.1, 4.6)	opisuje zależność zmiany temperatury ciała od ilości dostarczonego lub oddanego ciepła i masy ciała (1.8, 4.6)	oblicza każdą wielkość ze wzoru $Q = cm\Delta T$ (4.6)	definiuje ciepło właściwe substancji (1.8, 4.6)
	analizuje znaczenie dla przyrody dużej wartości ciepła właściwego wody (1.2, 4.6)	oblicza ciepło właściwe ze wzoru $Q = c m \Delta T$ (1.6, 4.6)		- wyjaśnia sens fizyczny ciepła właściwego (4.6) - opisuje zasadę działania wymiennika ciepła i chłodnicy (1.1)
7.5. Przemiany energii w zjawiskach topnienia i parowania	- demonstruje zjawiska topnienia, wrzenia i skraplania (1.3, 4.10a) i podaje przykład znaczenia w przyrodzie dużej wartości ciepła topnienia lodu (1.2, 4.9) - odczytuje z tabeli temperaturę topnienia i ciepło topnienia (1.1) - odczytuje z tabeli temperaturę wrzenia i ciepło parowania w temperaturze wrzenia (1.1) - podaje przykłady znaczenia w przyrodzie dużej wartości ciepła parowania wody (1.2)	- opisuje zjawisko topnienia (stałość temperatury, zmiany energii wewnętrznej topniejących ciał) (1.1, 4.9) - opisuje proporcjonalność ilości ciepła potrzebnego do stopienia ciała stałego w temperaturze topnienia do masy tego ciała (1.8, 4.9) - analizuje (energetycznie) zjawiska parowania i wrzenia (4.9) - opisuje proporcjonalność ilości ciepła potrzebnego do wyparowania cieczy do masy tej cieczy (1.8)	- wyjaśnia, dlaczego podczas topnienia i krzepnięcia temperatura pozostaje stała mimo zmiany energii wewnętrznej (1.2, 4.9) - oblicza każdą wielkość ze wzoru $Q = mc_t$ (1.6, 4.9) - oblicza każdą wielkość ze wzoru $Q = mc_p$ (1.6, 4.9) - opisuje (na podstawie wiadomości z klasy 7.) zjawiska sublimacji i resublimacji (4.9)	- na podstawie proporcjonalności $Q \sim m$ definiuje ciepło topnienia substancji (1.8, 4.9) - wyjaśnia sens fizyczny ciepła topnienia (1.2, 4.9) - na podstawie proporcjonalności $Q \sim m$ definiuje ciepło parowania (1.8, 4.9) i wyjaśnia sens fizyczny ciepła parowania (1.2) - opisuje zasadę działania chłodziarki (1.1)

8. Drgania i fale sprężyste

Temat według programu	Wymagania konieczne (dopuszczająca) Uczeń:	Wymagania podstawowe (dostateczna) Uczeń:	Wymagania rozszerzone (dobra) Uczeń:	Wymagania dopełniające (b. dobra i celująca) Uczeń:
8.1. Ruch drgający. Przemiany energii mechanicznej w ruchu drgającym	wskazuje w otoczeniu przykłady ciał wykonujących ruch drgający (8.1)	podaje znaczenie pojęć: położenie równowagi, wychylenie, amplituda, okres, częstotliwość (8.1)	- odczytuje amplitudę i okres z wykresu $x(t)$ dla drgającego ciała (1.1, 8.1, 8.3) - opisuje ruch wahadła i ciężarka na sprężynie oraz analizuje przemiany energii mechanicznej w tych ruchach (1.2, 8.2)	

8.2. Wahadło. Wyznaczanie okresu i częstotliwości drgań		☐ doświadczalnie wyznacza okres i częstotliwość drgań wahadła lub ciężarka na sprężynie (1.3, 1.4, 1.5, 8.9a)	☐ opisuje zjawisko izochronizmu wahadła (8.9a)	
8.3. Fala sprężysta. Wielkości, które opisują falę sprężystą, i związki między nimi	☐ demonstruje falę poprzeczną i falę podłużną (8.4)	☐ podaje różnice między falami poprzecznymi i falami podłużnymi (8.4)	☐ stosuje wzory $\lambda = T$ oraz $\lambda = \frac{v}{f}$ do obliczeń (1.6, 8.5)	☐ opisuje mechanizm przekazywania drgań w przypadku fali na napiętej linie i fal dźwiękowych w powietrzu (8.4)
		☐ posługuje się pojęciami: długość fali, szybkość rozchodzenia się fali, kierunek rozchodzenia się fali (8.5)		
8.4. Dźwięki i wielkości, które je opisują. Ultradźwięki i infradźwięki	• podaje przykłady źródeł dźwięku (8.6) • demonstruje wytwarzanie dźwięków w przedmiotach drgających i instrumentach muzycznych (8.9b) • wymienia, od jakich wielkości fizycznych zależy wysokość i głośność dźwięku (8.7) • wyjaśnia, co nazywamy ultradźwiękami i infradźwiękami (8.8)	• opisuje mechanizm powstawania dźwięków w powietrzu • obserwuje oscylogramy dźwięków z wykorzystaniem komputera (8.9c)	☐ podaje cechy fali dźwiękowej (częstotliwość 20–20 000 Hz, fala podłużna) (8.8)	☐ opisuje występowanie w przyrodzie infradźwięków i ultradźwięków oraz ich zastosowanie (8.8)

9. O elektryczności statycznej

Temat według programu	Wymagania konieczne (dopuszczająca) Uczeń:	Wymagania podstawowe (dostateczna) Uczeń:	Wymagania rozszerzone (dobra) Uczeń:	Wymagania dopełniające (b. dobra i celująca) Uczeń:
9.1. Elektryzowanie ciała przez tarcie i dotyk	• wskazuje w otoczeniu zjawiska elektryzowania przez tarcie i dotyk (6.1) • demonstruje zjawisko elektryzowania przez tarcie i dotyk (1.4, 6.16a)	☐ opisuje budowę atomu i jego składniki (6.1, 6.6)	• określa jednostkę ładunku (1 C) jako wielokrotność ładunku elementarnego (6.6) • wyjaśnia elektryzowanie przez tarcie i dotyk, analizuje przepływ elektronów (6.1) • wyjaśnia pojęcie jonu (6.1)	

9.2. Siły wzajemnego oddziaływania ciał naelektryzowanych		☐ bada jakościowo oddziaływanie między ciałami naelektryzowanymi	☐ formułuje ogólne wnioski z badań nad oddziaływaniem ciał naelektryzowanych (1.2, 1.3)	
9.3. Przewodniki i izolatory	☐ podaje przykłady przewodników i izolatorów (6.3, 6.16c)	☐ opisuje budowę przewodników i izolatorów, wyjaśnia rolę elektronów swobodnych (6.3)	☐ wyjaśnia, jak rozmieszczony jest – uzyskany na skutek naelektryzowania – ładunek w przewodniku, a jak w izolatorze (6.3) ☐ wyjaśnia uziemianie ciał (6.3)	☐ opisuje mechanizm zubożniania ciał naelektryzowanych (metali i izolatorów) (6.3)
9.4. Zjawisko indukcji elektrostatycznej. Zasada zachowania ładunku. Zasada działania elektroskopu	☐ demonstruje elektryzowanie przez indukcję (6.4)	☐ opisuje budowę i zasadę działania elektroskopu (6.5)	☐ na podstawie doświadczeń z elektroskopem formułuje i wyjaśnia zasadę zachowania ładunku (6.4)	
		☐ analizuje przepływ ładunków podczas elektryzowania przez tarcie i dotyk, stosując zasadę zachowania ładunku (6.4)		
9.5. Pole elektryczne		• posługuje się pojęciem pola elektrostatycznego do wyjaśnienia zachowania się nitek lub bibulek przymocowanych do naelektryzowanej kulki (1.1) • rozróżnia pole centralne i jednorodne (1.1)		☐ wyjaśnia oddziaływanie na odległość ciał naelektryzowanych z użyciem pojęcia pola elektrostatycznego (1.1)

10. O prądzie elektrycznym

Temat według programu	Wymagania konieczne (dopuszczająca) Uczeń:	Wymagania podstawowe (dostateczna) Uczeń:	Wymagania rozszerzone (dobra) Uczeń:	Wymagania dopełniające (b. dobra i celująca) Uczeń:
10.1. Prąd elektryczny w metalach. Napięcie elektryczne	• opisuje przepływ prądu w przewodnikach jako ruch elektronów swobodnych (6.7) • posługuje się intuicyjnie pojęciem napięcia elektrycznego (6.9) • podaje jednostkę napięcia (1 V) (6.9) • wskazuje woltomierz jako przyrząd do pomiaru napięcia (6.9)	☐ opisuje przemiany energii w przewodniku, między końcami którego wytworzono napięcie (6.9)	• zapisuje i wyjaśnia wzór $U_{AB} = \frac{A_{AB}}{q}$ • wymienia i opisuje skutki przepływu prądu w przewodnikach (6.11)	☐ wskazuje skutki przerwania dostaw energii elektrycznej do urządzeń o kluczowym znaczeniu (6.15)

10.2. Źródła napięcia. Obwód elektryczny	☐ wymienia źródła napięcia: ogniwo, akumulator, prądnica (6.9)	☐ rysuje schemat prostego obwodu elektrycznego z użyciem symboli elementów wchodzących w jego skład (6.13)	- wskazuje kierunek przepływu elektronów w obwodzie i umowny kierunek prądu (6.7) - łączy według podanego schematu obwód elektryczny składający się ze źródła napięcia, odbiornika, wyłącznika, woltomierza i amperomierza (6.16d)	☐ mierzy napięcie na odbiorniku (6.9)
10.3. Natężenie prądu elektrycznego	☐ podaje jednostkę natężenia prądu (1 A) (6.8)	- oblicza natężenie prądu ze wzoru $I = \frac{q}{t}$ (6.8) - buduje prosty obwód prądu i mierzy natężenie prądu w tym obwodzie (6.8, 6.16d)	- objaśnia proporcjonalność $q \sim t$ (6.8) - oblicza każdą wielkość ze wzoru $I = \frac{q}{t}$ (6.8)	☐ przelicza jednostki ładunku (1 C, 1 Ah, 1 As) (6.8)
10.4. Prawo Ohma. Opór elektryczny przewodnika	- wyjaśnia, skąd się bierze opór przewodnika (6.12) - podaje jednostkę oporu elektrycznego (1 Ω) (6.12)	☐ oblicza opór przewodnika ze wzoru $R = \frac{U}{I}$ (6.12)	- objaśnia zależność wyrażoną przez prawo Ohma (6.12) - sporządza wykres zależności $I(U)$ (1.8) - wyznacza opór elektryczny przewodnika (6.16e) - oblicza każdą wielkość ze wzoru $R = \frac{U}{I}$ (6.12)	
10.5. Obwody elektryczne i ich schematy	☐ posługuje się symbolami graficznymi elementów obwodów elektrycznych (6.13)	☐ rysuje schematy elektryczne prostych obwodów elektrycznych (6.13)	☐ łączy według podanego schematu prosty obwód elektryczny (6.16d)	
10.6. Rola izolacji elektrycznej i bezpieczników	☐ opisuje rolę izolacji elektrycznej przewodu (6.14)	☐ wyjaśnia rolę bezpieczników w domowej instalacji elektrycznej (6.14)	☐ opisuje niebezpieczeństwa związane z użytkowaniem prądu elektrycznego (6.14)	- wyjaśnia budowę domowej sieci elektrycznej (6.14) - opisuje równoległe połączenie odbiorników w sieci domowej (6.14)

10.7. Praca i moc prądu elektrycznego	• odczytuje dane znamionowe z tabliczki znamionowej odbiornika (6.10) • odczytuje z licznika zużytą energię elektryczną (6.10) • podaje jednostki pracy oraz mocy prądu i je przelicza (6.10) • podaje przykłady pracy wykonanej przez prąd elektryczny (6.10)	• oblicza pracę prądu elektrycznego ze wzoru $W = UIt$ (6.10) • oblicza moc prądu ze wzoru $P = UI$ (6.10)	☐ opisuje przemiany energii elektrycznej w grzałce, silniku odkurzacza, żarówce (6.11)	☐ oblicza każdą z wielkości występujących we wzorach (6.10): $W = UIt$ U^2t $W \propto \frac{U^2t}{R}$ $W = I R t^2$
10.8. Zmiana energii elektrycznej w inne formy energii. Wyznaczanie ciepła właściwego wody za pomocą czajnika elektrycznego	• wykonuje pomiary masy wody, temperatury i czasu ogrzewania wody (1.3) • podaje rodzaj energii, w jaki zmienia się w tym doświadczeniu energia elektryczna (1.4, 4.10c, 6.11)	☐ opisuje sposób wykonania doświadczenia (4.10c)	☐ wykonuje obliczenia (1.6)	• objaśnia sposób dochodzenia do Pt wzoru $c \propto \frac{Pt}{m \Delta T}$ (4.10c) $m \Delta T$ • zaokrągla wynik do dwóch cyfr znaczących (1.6)
10.9. Skutki przerwania dostaw energii elektrycznej do urządzeń o kluczowym znaczeniu				☐ analizuje teksty źródłowe, w tym popularnonaukowe, i przygotowuje wypowiedź pisemną lub ustną (wym. ogólne IV)

11. O zjawiskach magnetycznych

Temat programu według	Wymagania konieczne (dopuszczająca)	Wymagania podstawowe (dostateczna)	Wymagania rozszerzone (dobra)	Wymagania dopełniające (b. dobra i celująca)
Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
11.1. Właściwości magnesów trwałych	• podaje nazwy biegunów magnetycznych i opisuje oddziaływania między nimi (7.1) • opisuje i demonstruje zachowanie igły magnetycznej w pobliżu magnesu (7.1, 7.7a) • opisuje sposób posługiwania się kompasem (7.2)	☐ opisuje pole magnetyczne Ziemi (7.2)	☐ opisuje oddziaływanie magnesu na żelazo i podaje przykłady wykorzystania tego oddziaływania (7.3)	☐ do opisu oddziaływania magnetycznego używa pojęcia pola magnetycznego (7.2)

11.2. Przewodnik z prądem jako źródło pola magnetycznego. Elektromagnes i jego zastosowania	• opisuje budowę elektromagnesu (7.5) • demonstruje działanie elektromagnesu na znajdujące się w pobliżu przedmioty żelazne i magnesy (7.5)	☐ demonstruje oddziaływanie prostoliniowego przewodnika z prądem na igłę magnetyczną umieszczoną w pobliżu (7.4, 7.7b)	• opisuje rolę rdzenia w elektromagnesie (7.5) • wskazuje bieguny N i S elektromagnesu (7.5)	☐ wyjaśnia zachowanie igły magnetycznej z użyciem pojęcia pola magnetycznego wytworzonego przez prąd elektryczny (1.2, 7.4)
11.3. Silnik elektryczny na prąd stały		☐ wskazuje oddziaływanie elektromagnesu z magnesem jako podstawę działania silnika na prąd stały (7.6)		• buduje model silnika na prąd stały i demonstruje jego działanie (1.3, 7.6) • podaje cechy prądu przemiennego wykorzystywanego w sieci energetycznej (wym. ogólne IV)
11.4. *Zjawisko indukcji elektromagnetycznej. Prądnica prądu przemiennego jako źródło energii elektrycznej		• wymienia różnice między prądem stałym i prądem przemiennym (1.2) • podaje przykłady praktycznego wykorzystania prądu stałego i przemiennego (1.1, 1.2)	☐ opisuje zasadę działania najprostszej prądnicy prądu przemiennego (1.1, 1.2, 1.3)	☐ doświadczalnie demonstruje, że zmieniające się pole magnetyczne jest źródłem prądu elektrycznego w zamkniętym obwodzie (1.3)
11.5. Fale elektromagnetyczne. Rodzaje i przykłady zastosowań	☐ nazywa rodzaje elektromagnetycznych (9.12)	fal ☐ podaje przykłady zastosowania fal elektromagnetycznych (9.12)	☐ podaje właściwości różnych rodzajów fal elektromagnetycznych (rozchodzenie się w próżni, szybkość rozchodzenia się, różne długości fali) (9.12)	☐ analizuje teksty źródłowe, w tym popularnonaukowe, i przygotowuje wypowiedź pisemną lub ustną na temat zastosowań fal elektromagnetycznych (wym. ogólne IV)

12. Optyka, czyli nauka o świetle

Temat według programu	Wymagania konieczne (dopuszczająca)	Wymagania podstawowe (dostateczna)	Wymagania rozszerzone (dobra)	Wymagania dopełniające (b. dobra i celująca)
	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:

12.1. Źródła światła. Powstawanie cienia	☐ podaje przykłady źródeł światła (9.1)	• opisuje sposób wykazania, że światło rozchodzi się po liniach prostych (9.1) • demonstruje prostoliniowe rozchodzenie się światła (9.14a)	☐ wyjaśnia powstawanie obszarów cienia i półcienia za pomocą prostoliniowego rozchodzenia się światła w ośrodku jednorodnym (9.1)	
12.2. Odbicie światła. Obrazy otrzymywane w zwierciadle płaskim	☐ demonstruje powstawanie obrazów w zwierciadle płaskim (9.4, 9.14a)	• opisuje zjawisko odbicia światła od powierzchni gładkiej, wskazuje kąt padania i kąt odbicia (9.2) • opisuje zjawisko rozproszenia światła na powierzchniach chropowatych (9.3)	☐ podaje cechy obrazu otrzymanego w zwierciadle płaskim (9.14a)	☐ rysuje konstrukcyjnie obrazy otrzymywane w zwierciadle płaskim (9.5)
12.3. Otrzymywanie obrazów w zwierciadłach kulistych	• szkicuje zwierciadła kuliste wklęsłe i wypukłe (9.4) • wskazuje oś optyczną główną, ognisko, ogniskową i promień krzywizny zwierciadła (9.4) • wykreśla bieg wiązki promieni równoległych do osi optycznej po odbiciu od zwierciadła (9.4) • podaje przykłady praktycznego zastosowania zwierciadeł (9.5)	☐ na podstawie obserwacji powstawania obrazów (9.14a) wymienia cechy obrazów otrzymywanych w zwierciadle kulistym (9.5)	• rysuje konstrukcyjnie obrazy otrzymywane za pomocą zwierciadła wklęsłego (9.5) • demonstruje powstawanie obrazów w zwierciadłach wklęsłych i wypukłych (9.4, 9.14a)	• rysuje konstrukcyjnie ognisko pozorne zwierciadła wypukłego i objaśnia jego powstawanie (9.4, 9.5) • rysuje konstrukcyjnie obrazy otrzymywane za pomocą zwierciadła wypukłego (9.5)
12.4. Załamanie światła na granicy dwóch ośrodków	☐ demonstruje zjawisko załamania światła (9.14a)	☐ szkicuje przejście światła przez granicę dwóch ośrodków, wskazuje kąt padania i kąt załamania (9.6)		☐ wyjaśnia zależność zmiany biegu wiązki promienia przy przejściu przez granicę dwóch ośrodków od szybkości rozchodzenia się światła w tych ośrodkach (9.6)
12.5. Przejście wiązki światła białego przez pryzmat	☐ opisuje światło białe jako mieszaninę barw (9.10)	☐ wyjaśnia rozszczepienie światła białego w pryzmacie (9.10)	☐ wyjaśnia pojęcie światła jednobarwnego (monochromatycznego) i prezentuje	
	☐ rozpoznaje tęczę jako efekt rozszczepienia światła słonecznego (9.10)		je za pomocą wskaźnika laserowego (9.11) • wyjaśnia, na czym polega widzenie barwne (9.10) • demonstruje rozszczepienie światła w pryzmacie (9.14c)	

12.6. Soczewki	• opisuje bieg promieni równoległych do osi optycznej, przechodzących przez soczewkę skupiającą i rozpraszającą (9.7) • posługuje się pojęciem ogniska, ogniskowej i osi optycznej (9.7)		• doświadczalnie znajduje ognisko i mierzy ogniskową soczewki skupiającej (9.7) • oblicza zdolność skupiającą soczewki $D = \frac{1}{f}$ ze wzoru $D = \frac{1}{f}$ i wyraża ją w dioptriach (9.7)	
12.7. Obrazy otrzymywane za pomocą soczewek	☐ rozróżnia obrazy rzeczywiste, pozorne, proste, odwrócone, powiększone, pomniejszone (9.8)	☐ wytwarza za pomocą soczewki skupiającej ostry obraz przedmiotu na ekranie (9.14a, 9.14b) ☐ rysuje konstrukcje obrazów otrzymywanych za pomocą soczewek skupiających i rozpraszających (9.8)		☐ na podstawie materiałów źródłowych opisuje zasadę działania prostych przyrządów optycznych (wym. ogólne IV)
12.8. Wady wzroku. Krótkowzroczność i dalekowzroczność		• wyjaśnia, na czym polegają krótkowzroczność i dalekowzroczność (9.9) • podaje rodzaje soczewek (skupiająca, rozpraszająca) do korygowania wad wzroku (9.9)	☐ opisuje rolę soczewek w korygowaniu wad wzroku (9.9)	☐ podaje znak zdolności skupiającej soczewek korygujących krótkowzroczność i dalekowzroczność (9.9)
12.9. Porównujemy fale mechaniczne i elektromagnetyczne		☐ wymienia cechy wspólne i różnice w rozchodzeniu się fal mechanicznych i elektromagnetycznych (9.13) ☐ wymienia sposoby przekazywania informacji i wskazuje znaczenie fal elektromagnetycznych dla człowieka (9.13)	☐ wykorzystuje do obliczeń związek $c = \lambda f$ (9.13)	☐ wyjaśnia transport energii przez fale elektromagnetyczne (9.13)

REALIZACJA: JACEK STEC