

**PUBLICZNA SZKOŁA PODSTAWOWA W ZBLUDOWICACH**  
**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA**  
**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**Nauczyciele: Beata Korczyńska, Waldemar Madej**

**Przedmiotowe Zasady Oceniania zostały opracowane na podstawie:**

- Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów w szkołach w szkołach publicznych;
- Programu nauczania,
- Podstawy programowej kształcenia ogólnego z wychowania fizycznego na poziomie szkoły podstawowej;
- Statutu szkoły.

**CELEM PRZEDMIOTOWYCH ZASAD OCENIANIA JEST:**

- rozpoznanie przez nauczyciela poziomu i postępów w **opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstaw programowych** ze szczególnym uwzględnieniem umiejętności przyjętych jako priorytetowe.
- Poinformowanie ucznia o poziomie jego sprawności fizycznej oraz brakach w tym zakresie.
- Poinformowanie ucznia i rodziców o kryteriach oceniania.
- Pomoc uczniowi w samodzielnym rozwoju.
- Dostarczenie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia.
- Motywowanie ucznia do rozwoju i systematycznej pracy oraz samodoskonalenia się.
- Umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej
- Sprawdzenie poziomu wiedzy i umiejętności ucznia.

**PODSTAWY OCENIANIA**

1. Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami, biorąc pod uwagę przede wszystkim:
  - eksponować wysiłek ucznia wkładany w wywiązywanie się z obowiązków na lekcji WF,
  - zaangażowanie na lekcji,

- stosunek do przedmiotu,
  - aktywność, systematyczność, jaką uczeń wykazuje,
2. Ocenianie powinno uwzględniać zdefiniowane w podstawie programowej wychowania fizycznego:
    - poziom umiejętności i wiadomości wskazanych w podstawie programowej wychowania fizycznego,
    - kompetencje społeczne ( dotyczy nowej podstawy programowej kl. IV,VII)
  3. Na podstawie obserwacji uczniów w trakcie zajęć nauczyciel może oceniać uczniów po każdym zajęciach **słownie** oraz **stawiając im ocenę** w skali od 1-6 **zgodnie z WZO w Szkole**.
  4. Zarówno w ocenianiu cząstkowym, jak i semestralnym oraz rocznym stosuje się następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki: 1 – niedostateczny, 2 – dopuszczający, 3 – dostateczny, 4 – dobry, 5 – bardzo dobry, 6 – celujący
  5. W ciągu jednego semestru uczeń, może otrzymać od 3-5 ocen za postawę wobec przedmiotu, charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej
  6. Proponowany system oceniania daje **możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych** nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się: **chęci**- czyli stosunek ucznia do własnych możliwości, **postęp**- czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej, **postawa**- czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela, diagnoza- czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń a nie osiąganie konkretnych wyników sportowych.
  7. Ocena **semestralna lub końcowa** nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych ( średnia arytmetyczna jest częścią składową oceny)
    - 0 - 1.61 - ocena niedostateczna
    - 1,62 - 2.60 – ocena dopuszczająca
    - 2,61 - 3.60 - ocena dostateczna
    - 3,61 - 4.60 – ocena dobra
    - 4.61 - 5.49 – ocena bardzo dobra
    - 5.50 – 6.00 – ocena celująca
  8. Nauczyciel wystawia ocenę biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
  9. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowym systemem oceniania, co nauczyciel potwierdza wpisem w dzienniku lekcyjnym.
  10. Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy, postępach ucznia rodzice powinni być systematycznie informowani na zebraniach rodziców.
  11. Nie wystawia się oceny niedostatecznej za próby sprawności fizycznej z wyjątkiem sytuacji w której uczeń nie podejmuje się wykonania próby lub rezygnuje z niej w trakcie i nie ma to związku z jego złym samopoczuciem psychofizycznym lub urazem.
  12. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o **zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem**.
  13. W przypadku uzyskania **oceny rocznej (semestralnej) niedostatecznej** uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego.
  14. W sytuacjach spornych nie uregulowanych poprzez przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego oraz wewnątrzszkolnym systemem oceniania, obowiązują decyzję, które podejmują zainteresowane strony po uzgodnieniu z Dyrekcją Szkoły

### Wagi ocen:

- zawody- waga 4,
- aktywność -waga 3,
- LA,PN,PR,PK,PS- waga 1
- inne- waga 2

### Zwolnienia z wychowania fizycznego:

1. Dyrektor zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (z wszelkich ćwiczeń fizycznych) na podstawie zaświadczenia wydanego przez lekarza na czas określony w tym zaświadczeniu. W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony lub zwolniona”.
1. Kiedy okres zwalniania przekracza połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania w danym semestrze.
  - Jeżeli zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego obejmuje tylko jeden semestr, ocenę końcową stanowi ocena z semestru , z którego uczeń został oceniony.
  - Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji , a w szczególnych przypadkach gdy lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu , uczeń może być zwolniony z tego obowiązku na podstawie pisemnego oświadczenia rodziców złożonego w sekretariacie szkoły i po uzyskaniu zgody dyrektora szkoły.
2. Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie.

### UWAGA

Uczniowie, którzy **posiadają opinię Poradni Lekarskiej (Kat.B,Bk,)** i Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej będą oceniani według następujących zasad :

- systematyczny udział w zajęciach wychowania fizycznego
- systematyczne noszenie stroju sportowego
- aktywność na lekcji wychowania fizycznego oraz postępy poczynione w miarę własnych możliwości motorycznych

### Obszary aktywności ucznia związane z procesem uczenia się oraz sposoby ich oceniania

#### I - Postawa wobec przedmiot

- **aktywność i wysiłek wkładany przez ucznia**
- zaangażowanie, kreatywność, twórcza ekspresja i inwencja (samodzielne prowadzenie przez ucznia ćwiczeń kształtujących , np. rozgrzewki)
- systematyczne usprawnianie (dążenie do poprawy swojej sprawności)

- stosunek do zajęć sportowych (zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości)
- udział w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym oraz pozaszkolnym
- udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji, oraz regulaminu korzystania z obiektów sportowych
- postawa "Fair play" podczas lekcji, oraz współpraca z grupą
- dbałość o higienę i prozdrowotny styl życia
- wysoki poziom kultury osobistej.

Na podstawie obserwacji uczniów w trakcie zajęć z wychowania fizycznego nauczyciel może oceniać uczniów za aktywność, stawiając im ocenę w skali od 1-6.

**Ocenę negatywną uczniowie uzyskują:** przy niechętnym i negatywnym stosunku do uczestnictwa w zajęciach za w/w elementy.

## **II - Postęp**

### **Poziom zdolności motorycznych**

1. Określanie poziomu zdolności motorycznych odbywać się będzie dwukrotnie w I i w II półroczu. W pierwszym etapie (przełom września i października) uczniowie otrzymują ocenę wyjściową (narzędziem do tego służącym będą testy przygotowane przez nauczycieli w-f) W drugim etapie przeprowadzone zostaną powtórne testy (pod koniec każdego półroczu), a następnie nastąpi analiza postępu sprawności oraz ocena końcowa ucznia (uczeń oceniany jest za indywidualny postęp sprawności.)

2. Sprawdziany biegowe wykonujemy dwukrotnie w ciągu roku szkolnego, wystawiana będzie jedna ocena z postępu obejmująca diagnozę początkową i końcową osiągnięć ucznia.

- Po nieobecności uczeń ustala z nauczycielem termin zaliczenia.
- Dopuszcza się odstępstwa od w/w kryteriów jeśli obniżenie poziomu sprawności nastąpiło po kontuzji lub chorobie

## **III - Przygotowanie do zajęć**

Przez przygotowanie do zajęć na lekcji wychowania fizycznego rozumie się posiadanie przez ucznia odpowiedniego stroju sportowego ( **biała koszulka** gimnastyczna, spodenki sportowe, dres, zmienne obuwie sportowe o jasnej nierysującej podeszwie). Ze względów bezpieczeństwa dziecko nie może ćwiczyć w łańcuszkach, zegarkach, pierścionkach i kolczykach wiszących wychodzących poza obręb ucha. Ponadto uczniowie z długimi włosami muszą mieć je związane. Uczeń może przed zajęciami zgłosić 2 razy w ciągu półroczu nieprzygotowanie do lekcji bez żadnych konsekwencji Każde kolejne nieprzygotowanie będą skutkowało otrzymaniem ujemnych punktów z zachowania (w postaci -10pkt).

## **III-Wiedza**

*Wiadomości z zakresu wychowanie fizycznego obejmują:*

- Przepisy zespołowych gier sportowych
- określonej tematyki o rozwoju fizycznym,
- rozwoju sprawności fizycznej
- zasad zdrowego stylu życia
- zasad bezpieczeństwa
- regulaminów i przepisów
- zasad czystej gry
- zasad kulturalnego kibicowania.
- stosowania ćwiczeń oddechowych, rozciągających i relaksacyjnych
- organizacji i sędziowania zawodów sportowych

Formą oceny są odpowiedzi ustne, testy, referaty, dodatkowo gazetka sportowa, plakaty, ulotki.

#### **IV-Umiejętności ruchowe**

*Wystawiane są oceny z różnych dyscyplin przez cały semestr.*

**Poziom umiejętności ruchowych** – ocenie podlega przyswojenie właściwej techniki ruchu oraz dodatkowo taktyki w grach. Wyznacznikiem jest stopień i postęp opanowania czynności ruchowych zaobserwowanych podczas gry, zadań kontro –oceniających, testów umiejętności ruchowych, sprawdzianów śródrocznych i końcowych. Pod uwagę brana będzie poprawność wykonywanych ćwiczeń i zadań ruchowych.

#### **IV-Dodatkowe obszary oceniany**

1. **Reprezentowanie szkoły** na zawodach sportowych, oraz aktywność pozalekcyjna: Szkolny Klub Sportowy, inne Kluby Sportowe.
2. **Ocena za indywidualne umiejętności ruchowe** -określenie poziomu postępu ucznia w zakresie umiejętności powinno odbywać się zarówno po zrealizowaniu odpowiedniego cyklu programu, jak i systematycznie na każdej lekcji (ocena słowna), aby móc właściwie dostosować zadania dydaktyczne i organizacyjne w kolejnych lekcjach do potrzeb każdego ucznia.
3. **Kontroli i ocenie mogą podlegać umiejętności z następujących grup:**
  - -Technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji m.in.: z gier zespołowych, gimnastyki, lekkiej atletyki.
  - -Podczas wykonywania elementów technicznych oceniamy przede wszystkim estetykę, płynność i poprawność danego ćwiczenia.
4. **Ze względu na specyfikę treści z zakresu edukacji zdrowotnej w ocenianiu osiągnięć uczniów należy wziąć pod uwagę:**
  - gotowość do podejmowania zadań indywidualnych lub zespołowych;
  - samoocenę uczniów dotyczącą rozwoju ich umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań;
  - wzajemną ocenę rówieśników w przypadku wykonywania projektów i prac zespołowych;

- cenę pracy ucznia przez nauczyciela dotyczącą specyficznych zadań, projektów edukacyjnych i innych wytworów pracy ucznia.

## SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA, UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE I WIADOMOŚCI

### Wymagania priorytetowe:

Jako wymagania priorytetowe przyjmujemy umiejętności:

- stosowania języka przedmiotu – terminologia stosowana na lekcjach wychowania fizycznego,
- diagnozowanie własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych,
- dbałość o prawidłową postawę ciała,
- pełnienie roli organizatora, widza i sędziego.

- **Sprawność motoryczna:**

Poziom sprawności motorycznej (siła, szybkość, skoczność, wytrzymałość, gibkość) określamy na podstawie wyników uzyskanych w wybranych testach sprawności.

W pierwszym semestrze każdy uczeń wykonuje próby pomiaru sprawności motorycznej.

**Uzyskane wyniki nie mają wpływu na ocenę końcową, jedynie stanowią bazę do oceny postępu.** Wyniki uzyskane na koniec roku zostają porównane z osiągnięciami z początku pierwszego semestru.

**Formy sprawdzianu motoryczności:** - Próby pomiaru postępu sprawności motorycznej:

- Szybkość - bieg na dystansie 50,60,100 metrów.
- Wytrzymałość - bieg na dystansie 400 metrów klasy IV, 600 m klasy V – VI, 800 – 1000m kl. VII VIII
- Siła - rzut piłką lekarską ( 2 kg kl. IV - VI) w tył nad głową, rzut piłką palantową.
- Skoczność- skok w dal z miejsca lub skok w dal metodą naturalną.
- Gibkość – skłony tułowia w przód

**Ocena postępu sprawności motorycznej:**

- 6- uczeń otrzymuje za znaczną poprawę wyników
- 5 - uczeń otrzymuje za poprawę wyniku
- 4 - uczeń otrzymuje za wynik na tym samym poziomie
- 3- uczeń otrzymuje za pogorszenie wyników
- 2- uczeń otrzymuje za pogorszenie połowy wyników
- 1- uczeń otrzymuje za obniżenie wszystkich wyników

- **Umiejętności ruchowe:**

Stopień opanowania umiejętności ruchowych (co potrafię, jak wykonuję?) z zakresu wymagań edukacyjnych; Poziom umiejętności ruchowych ucznia oceniamy z tych działań, które były przedmiotem nauczania w danym semestrze (np. gimnastyka, gry zespołowe, itp.), zgodnie z przedstawionymi wymaganiami edukacyjnymi dla poszczególnych klas.

**Ocena umiejętności ruchowych:**

- 6- uczeń wykonał bezbłędnie ćwiczenie w szybkim tempie, które objęte jest programem nauczania w danej klasie.
- 5- uczeń wykonał ćwiczenie bezbłędnie w dobrym tempie.
- 4- uczeń wykonał ćwiczenie z małymi błędami w dobrym tempie - błędy jednak w wyraźny sposób nie wpłynęły na poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał ćwiczenie poprawnie, lecz w nienaturalnym tempie.
- 3- uczeń wykonał ćwiczenie z wyraźnymi błędami w dobrym tempie – błędy zakłóciły poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał ćwiczenie z małymi błędami, lecz w nienaturalnym tempie.
- 2- uczeń wykonał ćwiczenie w sposób niedbały, z dużymi błędami w nienaturalnym tempie.
- 1-uczeń bez podania przyczyny odmówił wykonania ćwiczenia lub w dniu sprawdzianu nie jest właściwie przygotowany (bez uzasadnienia) do zajęć.

**Forma sprawdzianu** - działania praktyczne (wykonanie określonego ćwiczenia, ewolucji, elementu technicznego):

- gry zespołowe – rzuty, strzały, podania, przyjęcia, kozłowanie, odbicia oraz zastosowanie umiejętności technicznych w grze szkolnej.
- ćwiczenia indywidualne – przewroty, skoki oraz ćwiczenia na przyrządach i z przyborami. Opanowanie prostych układów gimnastycznych. Ocena cząstkowa za zdobyte umiejętności ruchowe dotyczy zaliczenia zadań kontrolno- ocenianych. Uczeń może poprawiać ten sam sprawdzian tylko jeden raz, w tym przypadku stawiamy lepszą ocenę.

- **Wiadomości:**

Wiedza i umiejętności jej praktycznego wykorzystania w: organizacji, bezpieczeństwa i higieny zajęć ruchowych (samokontrola, asekuracja, pomoc), współpracy w czasie zajęć, zasad i przepisów poszczególnych dyscyplin sportowych, wpływu ćwiczeń fizycznych na rozwój organizmu, adaptacji organizmu do wysiłku, zapoznanie uczniów z różnymi testami sprawności fizycznej, ochrony zdrowia, pierwszej pomocy.

**Ocena za wiadomości:**

- 6 – uczeń posiada bardzo duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktyce,
- 5 – uczeń posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- 4 - uczeń posiada wiadomości, umie wykorzystać w praktyce inspirowany przez nauczyciela,
- 3 - uczeń posiada liczne braki w wiadomościach, a tych, które posiada nie umie wykorzystać w praktyce,

2 - uczeń posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi dokonać samooceny,

1 - uczeń charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.

**Forma sprawdzianu** – może być ustna (na bieżąco), lub w formie testu pisemnego (co najmniej raz w roku szkolnym).

- **Uczestnictwo w zawodach sportowych;**

To kryterium oceny ma na celu wspieranie i rozwijanie talentów wybitnych uczniów, poprzez nagradzanie ich wysoką oceną za godne reprezentowanie swojej klasy lub szkoły na zawodach sportowych. Ocenie podlega każdy udział ucznia w zawodach sportowych pozaszkolnych oraz wewnątrzszkolnych. Uczniowie otrzymują ocenę częściową (bardzo dobrą, lub celującą) za każdy udział w zawodach.

**Ocena częściowa za udział w zawodach sportowych:**

- Celująca (6) – uczeń bierze udział w reprezentacji szkoły, występując w zawodach różnych dyscyplin sportowych. Godnie i właściwie reprezentuje swoją szkołę. Bierze udział w rozgrywkach pozaszkolnych szczebla gminnego, powiatowego, rejonowego, wojewódzkiego i ogólnopolskiego, oraz odnosi sukcesy sportowe.
- Bardzo dobra (5) – uczeń bierze udział w rozgrywkach i konkurencjach wewnątrzszkolnych i niekoniecznie odnosi sukcesy. Ocena może wystąpić jako nagroda pocieszenia za trud włożony w rozegrane zawody. Godnie i właściwie reprezentuje szkołę i swoją klasę.

**Formy i metody kontroli:**

- obserwacja ucznia w trakcie zajęć z wychowania fizycznego, (postawa wobec przedmiotu, aktywność premiowana oceną);
- testy sprawności motorycznej pozwalające ustalić poziom i rozwój sprawności (biorąc pod uwagę postęp i wysiłek wkładany przez ucznia);
- zadania kontrolno - ocenające dla poszczególnych poziomów nauczania, pozwalające określić stopień opanowania umiejętności ruchowych.
- testy i wypowiedzi ustne w obszarze kontroli wiadomości;
- uczestnictwo w zawodach wewnątrz szkolnych i pozaszkolnych;

### WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLĄ OCENĘ

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

- posiada sprawność, umiejętność i wiedzę na poziomie celującym lub bardzo dobrym określone programem nauczania;
- uzyskuje celujące wyniki z prób sprawności motorycznej;
- jest bardzo aktywnie zaangażowany w lekcje wychowania fizycznego;
- jest zawsze przygotowany do zajęć - zawsze ma strój sportowy;
- jego postawa i zdrowy tryb życia są wzorem dla innych;
- godnie reprezentuje szkołę na wyznaczonych przez nauczyciela zawodach sportowych szczebla szkolnego, gminnego, powiatowego, rejonowego, wojewódzkiego i ogólnopolskiego, oraz odnosi sukcesy sportowe;
- jest kreatywny, oraz aktywizuje siebie i innych do samo usprawniania;
- zawsze kieruje się zasadą „fair play”, przestrzega zasad BHP;
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników



szkoły ( dotyczy przede wszystkim nowej podstawy programowej)

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

- opanował w bardzo dobrym zakresie wiadomości i umiejętności określone programem;
- rozumie i potrafi stosować ćwiczenia kształtujące i korekcyjne, oraz zna przepisy sportowe w zakresie realizowanych w szkole dyscyplin;
- aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego;
- uzyskuje poprawę wyników prób sprawności motorycznej;
- rozumie i stosuje zasady higieniczno - zdrowotne podczas nauki i wypoczynku;
- reprezentuje szkołę/ klasę na zawodach sportowych;
- jest zawsze przygotowany do zajęć;
- jego postawa i tryb życia nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, jest zdyscyplinowany, koleżeński , ambitny;
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły ( dotyczy przede wszystkim nowej podstawy programowej)

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

- opanował w dobrym zakresie wiadomości i umiejętności określone programem;
- uzyskuje wyniki prób sprawności motorycznej na tym samym poziomie;
- nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego;
- wykazuje się dużą aktywnością i zaangażowaniem na lekcjach;
- opanował wiadomości i umiejętności jako podstawowe elementy wiedzy o zajęciach ruchowych;
- zna i stosuje zasady higieny osobistej;
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

- opanował w podstawowym zakresie wiadomości i umiejętności określone programem, w zakresie umożliwiającym postęp w kontynuowaniu zajęć wychowania fizycznego;
- mało systematycznie i aktywnie pracuje na zajęciach wychowania fizycznego;
- posiada nawyki higieniczno - zdrowotne;
- wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, dlatego też nie wykazuje większego postępu w wynikach prób sprawności motorycznej;
- sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji;
- w niewielkim stopniu dąży do rozwijania swoich uzdolnień;

- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły ( dotyczy przede wszystkim nowej podstawy programowej)

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

- ma braki w opanowaniu wiadomości i umiejętności określonych programem, ale braki te nie przekreślają możliwości dalszego kształcenia;
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami;
- wykazuje niską aktywność na zajęciach wychowania fizycznego;
- uzyskuje obniżenie połowy wyników prób sprawności motorycznej;
- przejawia niechętny stosunek do ćwiczeń, do przedmiotu, nauczyciela, współwiczących;
- sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji ( brak stroju sportowego);
- nie uczestniczy w imprezach sportowych organizowanych przez zespół klasowy;
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły ( dotyczy przede wszystkim nowej podstawy programowej)

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

- nie opanował tych wiadomości i umiejętności określonych programem, które są konieczne do dalszego kształcenia;
- nie dba o rozwój fizyczny swojego organizmu i nie czyni żadnych postępów w sprawności fizycznej;
- uzyskuje obniżenie wyników wszystkich prób sprawności motorycznej;
- często jest nieprzygotowany do lekcji oraz opuszcza je;
- prowadzi niehigieniczny i nie sportowy tryb życia;
- często świadomie odmawia ćwiczeń, nie ma chęci współpracy z nauczycielem;
- nie robi nic w kierunku swojego usprawniania;
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły ( dotyczy przede wszystkim nowej podstawy programowej)

**WYKAZ SZCZEGÓŁOWYCH WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH  
do działów określonych programem wychowania fizycznego realizowanym na II etapie edukacyjnym  
KLASA IV (nowa podstawa programowa)**

W klasie IV kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

**1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne**

## 2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

### 3. Sprawność fizyczną

- siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s ( wg MTSF )
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia ( wg MTSF )
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu ( Próba Ruffiera)

### Z ZAKRESU WIADOMOŚCI UCZEŃ KLASY IV ZNA:

- Zasady bezpieczeństwa ćwiczeń, zabaw, działań rekreacyjnych.
- Bezpieczne korzystanie ze sprzętu i urządzeń sportowych.
- Właściwe zachowanie w sytuacjach niebezpiecznych i zagrażających zdrowiu.
- Zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach.
- Sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.
- Prawidłowa postawa ciała – określenie podstawowych parametrów.
- Zasady i metody hartowania organizmu.
- Mierzenie tętna w spoczynku i po wysiłku.
- Samokontrola i samoocena postawy ciała w miejscu i w ruchu.
- Przygotowanie organizmu do wysiłku.
- Sportowa rywalizacja – zasady fair play
- Zasady prowadzenia rozgrzewki.
- Zasady kulturalnego kibicowania.
- Zasady organizacji gier i zabaw rekreacyjnych.
- Kultura zachowania na zabawie tanecznej, w dyskotecce.

### OCENA Z ZAKRESU UMIĘJETNOŚCI RUCHOWYCH:

#### **Piłka koszykowa**

#### ***Kozłowanie RP i RL w ruchu:***

- Ocena celująca (6):\*Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą ręką w biegu.
  - Ocena bardzo dobra (5):\*Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w biegu.
  - Ocena dobra (4):\*Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą ręką w marszu.
  - Ocena dostateczna (3):\*Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w marszu.
  - Ocena dopuszczająca (2):\*Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w miejscu.
  - Ocena niedostateczna (1):\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.
- 
- ***Podania i chwyt:***

- Ocena celująca (6):\*Uczeń w dwójkach podaje celnie i chwytą, stosując pracę rąk i nóg w ruchu.
- Ocena bardzo dobra (5):\*Uczeń w dwójkach stosuje podania i chwytą w ruchu.
- Ocena dobra (4):\*Uczeń podejmuje próby celnego podawania i skutecznego chwytą.
- Ocena dostateczna (3):\*Uczeń podejmuje próby podań i chwytów.
- Ocena dopuszczająca (2):\*Uczeń stara się prawidłowo podać piłkę do współwiczającego.
- Ocena niedostateczna (1):\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

### **Pilka ręczna**

- *Podanie jednoręcz półgórne w miejscu i w ruchu, rzut na bramkę jednoręcz z miejsca i z marszu*

#### ***Błędy:***

- uderzenie piłki zamiast płynnego pchania piłki
- brak odprowadzenia ręki w tył,
- zła postawa
- brak skrętu przy rzucie

#### **Ocena:**

- Ocena celująca (6)- zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- Ocena bardzo dobra (5) - 1 dowolny błąd
- Ocena dobra (4) - 2 dowolne błędy
- Ocena dostateczna (3)- 3 dowolne błędy
- Ocena dopuszczająca (2)- 4 dowolne błędów
- Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

### **Pilka siatkowa**

- *Przyjęcie prawidłowej postawy siatkarskiej, odbicia piłki oburącz sposobem górnym nad sobą:*
- Indywidualne odbicia nad głową.
- ocena celująca (6)- 10 odbić, oraz przyjmowanie prawidłowej postawy siatkarskiej
- ocena bardzo dobra (5)- 8 odbicia, oraz przyjmowanie prawidłowej postawy siatkarskiej
- ocena dobra (4)- 6 odbicia, oraz przyjmowanie postawy siatkarskiej
- ocena dostateczna (3)- 4 odbicia, oraz przyjmowanie częściowo postawy siatkarskiej
- ocena dopuszczająca (2)- 2 odbicie, oraz przyjmowanie częściowo postawy siatkarskiej
- ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

### **Pilka nożna**

- *Strzał piłki do bramki wewnętrzną częścią stopy z miejsca*

#### ***Błędy:***

- nieprawidłowe ułożenie ciała

b nieprawidłowe ułożenie nogi ( ruch nogi uderzającej za piłką), c brak kontroli wzrokowej przed i w momencie oddania strzału, d brak zdecydowania w podjęciu decyzji strzałowej,

**Ocena:**

- Ocena celująca (6)- zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- Ocena bardzo dobra (5) - 1 dowolny błąd
- Ocena dobra (4) - 2 dowolne błędy
- Ocena dostateczna (3)- 3 dowolne błędy
- Ocena dopuszczająca (2)- 4 dowolne błędów
- Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

**Gimnastyka**

- *Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego:*

**Błędy:**

- a.)Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.)Złe ułożenie rąk
- c.)Przewrót na głowie
- d.)Uderzenie biodrami o podłoże
- e.)Brak wyprostu w kolanach
- f.)Brak złączenia nóg
- g.)Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- h.)Brak płynności

**Ocena:**

. \* *ocena celująca (6)- zadanie zostało wykonane bezbłędnie*

- ocena bardzo dobra (5)- e, h
- ocena dobra (4)- e, h, g, f
- ocena dostateczna (3)- e, h, g, f, d, c
- ocena dopuszczająca (2)-e, h, g, f, d, c, b
- ocena niedostateczna (1)-Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

- *Układ gimnastyczny w oparciu o własną inwencję twórczą z wykorzystaniem następujących elementów: postawy zasadniczej, przysiadu podpartego, przewrotu w przód, klęku podpartego, przetoczenia na plecy do leżenia przewrotnego .*

**Błędy:**

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Nieprawidłowa postawa zasadnicza
- c.) Nieprawidłowy klęk podparty
- d.) Błędnie wykonany przewrót w przód
- e.) Błędnie wykonany przysiad podparty
- f.) Brak płynności

**Ocena:**

- ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- ocena bardzo dobra (5)- 1 błąd
- ocena dobra (4)- 3 błędy

- ocena dostateczna (3)- 4 - 5 błędów
- ocena dopuszczająca (2)- 6 błędów
- ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

• *Ćwiczenia równoważne na ławeczce*

**Błędy:**

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia  
 c.) Nieprawidłowy zwrot na ławeczce  
 d.) Brak równowagi i wyprostowanej postawy przy przejściu e.) Brak płynności

**Ocena:**

- ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- ocena bardzo dobra (5)- 1 błąd
- ocena dobra (4)- 2 błędy
- ocena dostateczna (3)- 3-4 błędy
- ocena dopuszczająca (2)- 5 błędów
- ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

**Lekkoatletyka**

- **Poprawna technika startu wysokiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu.**

**Dziewczęta**

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
10,6	10,8	11,0	11,5	powyżej 11,5

**Chłopcy**

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
10,2	10,4	10,8	11,2	powyżej 11,2

- **Bieg na dystansie 400 metrów z pomiarem czasu Dziewczęta**

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
1,35	1,40	1,45	1,50	powyżej 1,50

**Chłopcy**

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
1,30	1,35	1,40	1,45	powyżej 1,45

## • Rzut piłką lekarską 2 kg- w tył za głowę

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
5.00	4.35	3.90	3.20	poniżej 3,20

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
6.00	5.00	4.50	4.00	poniżej 4,00

**Rzut piłeczką palantową****Dziewczęta**

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
25	20	16	14	poniżej 14

**Chłopcy**

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
35	30	25	20	poniżej 20

**WYKAZ SZCZEGÓŁOWYCH WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH  
do działów określonych programem wychowania fizycznego realizowanym na II etapie edukacyjnym  
KLASA V (nowa podstawa programowa)**

W klasie V kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- **Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne**
- **Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć**
- **Sprawność fizyczną**
  - siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s ( wg MTSF )
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia ( wg MTSF )
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Test Coopera)

**Z ZAKRESU WIADOMOŚCI UCZEŃ W KLASIE V ZNA:**

- Zasady bezpieczeństwa ćwiczeń, zabaw, działań rekreacyjnych.
- Bezpieczne korzystanie ze sprzętu i urządzeń sportowych.
- Właściwe zachowanie w sytuacjach niebezpiecznych i zagrażających zdrowiu.
- Zasady samo asekuracji.
- Zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach.
- Sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.
- Prawidłowa postawa ciała – określenie podstawowych parametrów.
- Zasady i metody hartowania organizmu.
- Mierzenie tętna w spoczynku i po wysiłku.
- Samokontrola i samoocena postawy ciała w miejscu i w ruchu.
- Przygotowanie organizmu do wysiłku.
- Sportowa rywalizacja – zasady fair play
- Podstawowe przepisy mini gier zespołowych.
- Zasady prowadzenia rozgrzewki.
- Zasady kulturalnego kibicowania.



- Zasady organizacji gier i zabaw rekreacyjnych.
- Kultura zachowania na zabawie tanecznej, w dyskotecce.
- Sposoby organizacji czasu wolnego, zasady aktywnego wypoczynku.

## OCENA Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH:

### Pilka koszykowa

- **Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku.**

Ocena celująca (6):\*Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu.

Ocena bardzo dobra (5):\*Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu.

Ocena dobra (4):\*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku

.Ocena dostateczna (3):\*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku.

- Ocena dopuszczająca (2):\*Podejmuje próbę kozłowania dowolną ręką w biegu.
- Ocena niedostateczna (1):\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

- **Podania i chwyt:**

• cena celująca (6):\*Prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu.

• cena bardzo dobra (5):\*Stosuje prawidłową technikę podań i chwytów piłki w ruchu.

• Ocena dobra (4):\*Podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.

• Ocena dostateczna (3):\*Podejmuje próby celnego podawania i skutecznego chwytu.

• Ocena dopuszczająca (2):\*Uczeń stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę.

• Ocena niedostateczna (1):\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

- **Rzut z dwutaktu z miejsca bez kozłowania piłki:**

• Ocena celująca (6):\*Prawidłowa i dynamiczna technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.

• Ocena bardzo dobra (5):\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.

• Ocena dobra (4): \*rzut piłki do kosza po dwutakcie z małym błędem.

• Ocena dostateczna (3):\*rzut piłki do kosza po dwutakcie z dwoma błędami.

• Ocena dopuszczająca (2):\*rzut piłki do kosza po dwutakcie z trzema błędami.

• Ocena niedostateczna (1):\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

### Pilka ręczna

- *Zebranie piłki z podłoża, podanie jednorącz półgórnie w biegu, chwyt, rzut do bramki z biegu.*

- Błędy:

- nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża

- niedokładne podanie, niedostosowane siłą do partnera

- złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu

- brak amortyzacji przy chwycie

- złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie

- nie odprowadzenie ręki w tył przy rzucie, brak skrętu tułowia

- **Ocena:**

- ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie

- ocena bardzo dobra (5) - 1 błąd
- ocena dobra (4) - 2 dowolne błędy
- ocena dostateczna (3) - 4 dowolne błędy
- ocena dopuszczająca (2) - 5 dowolnych błędów
- ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

### **Pilka siatkowa**

- **Zagrywka sposobem dolnym z odległości 3 - 4 m.**
- Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 5 metrów.
- ocena celująca (6)- 5 zagrywek
- ocena bardzo dobra (5)- 4 zagrywki
- ocena dobra (4) 3 zagrywki
- ocena dostateczna (3)- 2 zagrywki
- ocena dopuszczająca (2)- 1 zagrywka
- ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.
- **Odbicia piłki sposobem górnym w parach.**
- Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem górnym w dwójkach przez siatkę.
- ocena celująca (6)- 6 odbić
- ocena bardzo dobra (5)- 5 odbicia
- ocena dobra (4)- 4 odbicia
- ocena dostateczna (3)- 3 odbicia
- ocena dopuszczająca (2)- 2 odbicie
- ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

### **Gimnastyka**

- *Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu:*
- Błędy
- a.)Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.)Złe ułożenie rąk
- c.)Przewrót na głowie
- d.)Uderzenie biodrami o podłoże e.)Brak wyprost w kolanach f.)Brak złączenia nóg
- g.)Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia h.)Brak płynności

#### **Ocena:**

- ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- ocena bardzo dobra (5)- e, h
- ocena dobra (4)- e, h, g, f
- ocena dostateczna (3)- e, h, g, f, d, c
- ocena dopuszczająca (2)-e, h, g, f, d, c, b
- ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.
- **Skok kuczny przez skrzynię 3-4 części.**
- 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:**

- ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- ocena bardzo dobra (5)- d
- ocena dobra (4)- d, e, b
- ocena dostateczna (3)- d, e, b, c
- ocena dopuszczająca (2)- d, e, b, c, f
- ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.
- *Podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”*

Błędy:

- a)niepełny wyprost RR i ułożenie ich nie prostopadle do podłogi, b)przestawienie rąk i nóg
- c)stawanie na palcach nóg, d)brak odchylenia głowy w tył,
- e)duże wygięcie kręgosłupa w części lędźwiowej przy małej w części piersiowej.

**Ocena:**

- ocena celująca (6)- zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- ocena bardzo dobra (5)- d
- ocena dobra (4)- , a , b
- ocena dostateczna (3)- a , b, c
- ocena dopuszczająca (2)- a, b, c, d
- ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

## Lekkoatletyka

- Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu

**Dziewczeta**

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
10,2	10,4	10,9	11,2	powyżej 11,2

**Chłopcy**

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca

<b>minimum (sek)</b>	<b>minimum (sek)</b>	<b>minimum (sek)</b>	<b>minimum (sek)</b>	<b>minimum (sek)</b>
9,7	10,0	10,5	11,0	powyżej 11,0

- Bieg na dystansie 400 metrów dziewczęta, 600 metrów chłopcy z pomiarem czasu Dziewczęta 400m

<b>Ocena celująca minimum (sek)</b>	<b>Ocena bardzo dobra minimum (sek)</b>	<b>Ocena dobra minimum (sek)</b>	<b>Ocena dostateczna minimum (sek)</b>	<b>Ocena dopuszczająca minimum (sek)</b>
1,30	1,35	1,40	1,45	powyżej 1,45

#### Chłopcy 600m

<b>Ocena celująca minimum (sek)</b>	<b>Ocena bardzo dobra minimum (sek)</b>	<b>Ocena dobra minimum (sek)</b>	<b>Ocena dostateczna minimum (sek)</b>	<b>Ocena dopuszczająca minimum (sek)</b>
2,30	2,35	2,40	2,45	powyżej 2,45

- Rzut piłką lekarską 2 kg. w tył za głowę Dziewczęta

<b>Ocena celująca minimum (metry)</b>	<b>Ocena bardzo dobra minimum (metry)</b>	<b>Ocena dobra minimum (metry)</b>	<b>Ocena dostateczna minimum (metry)</b>	<b>Ocena dopuszczająca minimum</b>
6.00	5.35	4.50	4.00	poniżej 4,0

#### Chłopcy

<b>Ocena celująca minimum (metry)</b>	<b>Ocena bardzo dobra minimum (metry)</b>	<b>Ocena dobra minimum (metry)</b>	<b>Ocena dostateczna minimum (metry)</b>	<b>Ocena dopuszczająca minimum</b>
7.00	6.00	5.50	5.00	poniżej 5,00

- Rzut piłeczką palantową na odległość Dziewczęta

<b>Ocena celująca minimum</b>	<b>Ocena bardzo dobra minimum (metry)</b>	<b>Ocena dobra</b>	<b>Ocena dostateczna minimum (metry)</b>	<b>Ocena dopuszczająca minimum</b>
-------------------------------	---	--------------------	--	------------------------------------

(metry)		minimum (metry)		
30	25	20	16	poniżej 16

#### Chłopcy

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
40	35	30	26	poniżej 26

## WYKAZ SZCZEGÓŁOWYCH WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH do działów określonych programem wychowania fizycznego realizowanym na II etapie edukacyjnym KLASA VI (nowa podstawa programowa)

W klasie VI kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczną:

- siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s ( wg MTSF )
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia ( wg MTSF )
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Test Coopera)

#### Z ZAKRESU WIADOMOŚCI UCZEŃ W KLASIE VI ZNA:

- Zasady bezpieczeństwa ćwiczeń, zabaw, działań rekreacyjnych.
- Bezpieczne korzystanie ze sprzętu i urządzeń sportowych.
- Właściwe zachowanie w sytuacjach niebezpiecznych i zagrażających zdrowiu.
- Zasady samo asekuracji.
- Zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach.
- Sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.
- Prawidłową postawę ciała – określenie podstawowych parametrów.
- Zasady i metody hartowania organizmu.
- Mierzenie tętna w spoczynku i po wysiłku.
- Samokontrola i samoocena postawy ciała w miejscu i w ruchu.
- Przygotowanie organizmu do wysiłku.
- Sportowa rywalizacja – zasady fair play
- Podstawowe przepisy mini gier zespołowych.
- Zasady prowadzenia rozgrzewki.

- Potrafi zorganizować zabawy ruchowe na świeżym powietrzu
- Zna prawidłową terminologię

## OCENA Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH:

### **Piłka koszykowa**

- **Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania i chwytów.**
- Ocena celująca (6):\*Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu. Podania sytuacyjne.
- Ocena bardzo dobra (5):\*Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz stosowanie prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.
- Ocena dobra (4):\*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu oraz podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.
- Ocena dostateczna (3):\*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku oraz podejmuje próbę podawania i chwytania piłki w ruchu.
- Ocena dopuszczająca (2):\*Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką oraz stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę.
- .- Ocena niedostateczna (1):\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.
- **Rzut piłki do kosza z różnych pozycji:**
- Ocena celująca (6):\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu slalomem.
- Ocena bardzo dobra (5):\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu.
- Ocena dobra (4):\*Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza, z miejsca, z biegu i po kozłowaniu
- Ocena dostateczna (3):\*Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu.
- Ocena dopuszczająca (2):\*Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca
- Ocena niedostateczna (1):\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.
- **Dwutakt z prawej strony:**
- Ocena celująca (6):\*Prawidłowa i dynamiczna technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej strony.
- Ocena bardzo dobra (5):\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej strony.
- Ocena dobra (4):\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z podania.
- Ocena dostateczna (3):\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z marszu.
- Ocena dopuszczająca (2):\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z miejsca.
- Ocena niedostateczna (1):\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu

### **Piłka ręczna**

- **Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie slalomem, podanie, chwyt, rzut z wyskoku.**
- Błędy:
- nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- niedokładne podanie
- złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
- brak amortyzacji przy chwycie
- kozłowanie przed sobą

- koźlowanie zbyt niskie zbyt wysokie
- nieumiejętność wykonania rzutu z wyskoku
- złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

**Ocena:**

- ocena celująca (6) - Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- ocena bardzo dobra (5) - 2 błędy
- ocena dobra (4) - 3 dowolne błędy
- ocena dostateczna (3) - 5 dowolnych błędów
- ocena dopuszczająca (2) - 7 dowolnych błędów
- ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

**Pilka siatkowa**

- **Łączenie odbić piłki oburącz sposobem górnym i dolnym.**
- Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę z uwzględnieniem ilości:
- ocena celująca (6)- 10 odbić
- ocena bardzo dobra (5)- 8 odbić
- ocena dobra (4)- 6 odbić
- ocena dostateczna (3)- 4 odbicia
- ocena dopuszczająca (2)- 2 obicia
- ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

**Gimnastyka**

- **Przewrót w przód z marszu z odbicia obunóż, wykonany przez przeszkodę.**
- Błędy
- a.)Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.)Złe ułożenie rąk
- c.)Przewrót na głowie
- d.)Uderzenie głową o przeszkodę e.)Brak wyprost w kolanach f.)Brak złączenia nóg
- g.)Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia h.)Brak płynności

**Ocena:**

- ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- ocena bardzo dobra (5)- e, h
- ocena dobra (4)- e, h, g, f
- ocena dostateczna (3)- e, h, g, f, d, c
- ocena dopuszczająca (2)-e, h, g, f, d, c, b
- ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.
- **Skok kuczny przez skrzynię 3-4 części.**
- 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:**

- ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- ocena bardzo dobra (5)- d
- ocena dobra (4)- d, e, b
- ocena dostateczna (3)- d, e, b, c
- ocena dopuszczająca (2)- d, e, b, c, f
- ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.
- Stanie na rękach z pozycji niskiej Błędy
- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Brak zamachu
- c.) Złe ustawienie rąk na materacu
- d.) Ugięte kolana, z brakiem cechy gimnastycznej
- e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

**Ocena:**

- ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- ocena bardzo dobra (5)- e
- ocena dobra (4)- e, a
- ocena dostateczna (3)- e, a, b
- ocena dopuszczająca (2)- e, b, c, d
- ocena niedostateczna (1)- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

**Lekkoatletyka**

- **Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu**

**Dziewczęta**

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
10,0	10,2	10,6	10,9	powyżej 10,9

**Chłopcy**

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
9,4	9,8	10,2	10,8	powyżej 10,8

- **Bieg na dystansie 600 metrów z pomiarem czasu Dziewczęta**



Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca
minimum (sek)	minimum (sek)	minimum (sek)	minimum (sek)	minimum (sek)
2,40	2,45	2,50	2,55	powyżej 2,55

**Chłopcy**

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
2,25	2,30	2,35	2,40	powyżej 2,40

• Rzut piłką lekarską 2 kg. w tył za głowę Dziewczęta

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
7.00	6.40	5.50	4.50	poniżej 4,50

**Chłopcy**

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
8.50	7.50	6.50	5.50	poniżej 5,50

Rzut piłeczką palantową na odległość Dziewczęta

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca
minimum (metry)	minimum (metry)	minimum (metry)	minimum (metry)	minimum
35	30	25	20	poniżej 20

**Chłopcy**

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
42	37	32	27	poniżej 27

**WYKAZ SZCZEGÓŁOWYCH WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH**  
**do działów określonych programem wychowania fizycznego realizowanym na II etapie edukacyjnym**  
**KLASA VII (nowa podstawa programowa)**

W klasie VII kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne**
- 2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć**
- 3. Sprawność fizyczną:**

**Wykonanie MTSF ( Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej)**

- siła mm brzucha
- gibkość
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 50 m
- bieg wahadłowy 4x 10m
- pomiar siły względnej ( zwis na ugiętych rękach – dziewczęta i podciąganie na drążku – chłopcy)
- biegi przedłużone ( 800m– dziewczęta i 1000m– chłopcy)

**Wykonanie Testu Coopera**

- bieg ciągły przez 12 minut

**Z ZAKRESU WIADOMOŚCI UCZEŃ W KLASIE VII ZNA:**

- Zasady bezpieczeństwa ćwiczeń, zabaw, działań rekreacyjnych.
- Zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych.
- Właściwe zachowanie w sytuacjach niebezpiecznych i zagrażających zdrowiu.
- Zasady higieny po wysiłku fizycznym
- Sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.
- Prawidłową postawę ciała – określenie podstawowych parametrów.
- Zasady i metody hartowania organizmu.
- Potrafi zmierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku.
- Samokontrola i samoocena postawy ciała w miejscu i w ruchu.
- Potrafi przygotować organizm do wysiłku.
- Zna – zasady fair play
- Zna podstawowe przepisy gier zespołowych i zabaw ruchowych
- Potrafi zorganizować zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.

- Wie jak dbać o czystość i higienę osobistą
- Zna zasadę posługiwania się przyrządami pomiarowymi
- Wie jak ruch może wpłynąć na postawę ciała
- Potrafi sam zbadać i ocenić swoją sprawność ruchową
- Zna prawidłową terminologię
- Prawidłowo rozumie pojęcie szybkości, siły, wytrzymałości, zwinności, koordynacji, skoczności
- Zna zasady zdrowego żywienia

## **OCENA Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH:**

### **Piłka koszykowa**

- ***Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania oburącz sprzed klatki piersiowej***
- Ocena celująca (6):\*Poprawna i dynamiczna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz prawidłowa technika podania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.
- Ocena bardzo dobra (5):\*Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz stosowanie prawidłowej techniki podania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.
- Ocena dobra (4):\*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu oraz podejmuje próbę prawidłowej techniki podania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.
- Ocena dostateczna (3):\*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku oraz podejmuje próbę podawania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.
- Ocena dopuszczająca (2):\*Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką oraz stara się prawidłowo podać piłkę.
- .- Ocena niedostateczna (1):\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.
- ***Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza po podaniu od współwiczącego:***
- Ocena celująca (6):\*Prawidłowa technika zwodu i rzutu piłki z dwutaktu do kosza .
- Ocena bardzo dobra (5):\*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 1 błędem.
- Ocena dobra (4):\*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 2 błędami.
- Ocena dostateczna (3):Uczeń wykonuje ćwiczenie z 3 błędami
- Ocena dopuszczająca (2):Uczeń wykonuje ćwiczenie z 4 błędami
- Ocena niedostateczna (1):\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.
- ***Rzut z dwutaktu:***
- Ocena celująca (6):\*Prawidłowa i dynamiczna technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.
- Ocena bardzo dobra (5):\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.
- Ocena dobra (4):\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z podania.
- Ocena dostateczna (3):\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z marszu.
- Ocena dopuszczająca (2):\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z miejsca.
- Ocena niedostateczna (1):\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu

### **Piłka ręczna**

- ***Zwód pojedynczy i rzut z wyskoku.***

- Błędy:
- brak zwodu pojedynczego
- brak amortyzacji przy chwycie
- kozłowanie przed sobą
- kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie
- nieumiejętność wykonania rzutu z wyskoku
- złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

#### **Ocena:**

- ocena celująca (6) - Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- ocena bardzo dobra (5) - 2 błędy
- ocena dobra (4) - 3 dowolne błędy
- ocena dostateczna (3) - 5 dowolnych błędów
- ocena dopuszczająca (2) - 7 dowolnych błędów
- ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

#### **Piłka siatkowa**

- ***Łączenie odbić piłki oburącz sposobem górnym i dolnym w parach.***
- Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę z uwzględnieniem ilości:
- ocena celująca (6)- 10 odbić
- ocena bardzo dobra (5)- 8 odbić
- ocena dobra (4)- 6 odbić
- ocena dostateczna (3)- 4 odbicia
- ocena dopuszczająca (2)- 2 obicia
- ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

#### ***1. Zagrywka sposobem dolnym 5-6 m od siatki***

- ocena celująca (6)- 6-7 zagrywek
- ocena bardzo dobra (5)- 5 zagrywek
- ocena dobra (4)- 4 zagrywki
- ocena dostateczna (3)- 3 zagrywki
- ocena dopuszczająca (2)- 2-1 zagrywka
- ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

#### **Gimnastyka**

- ***Łączone przewroty w przód i w tył***
- Błędy
- a.)Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.)Złe ułożenie rąk
- c.)Przewrót na głowie d)Brak wyprostu w kolanach e)Brak złączenia nóg
- f)Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia g)Brak płynności

**Ocena:**

- ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- ocena bardzo dobra (5)- 1 błąd
- ocena dobra (4)- 2-3 błędy
- ocena dostateczna (3)- 4-5 błędów
- ocena dopuszczająca (2)- 6-7 błędów
- ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.
- **Skok kuczny przez skrzynię 4 części.**
- 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:**

- ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- ocena bardzo dobra (5)- d
- ocena dobra (4)- d, e, b
- ocena dostateczna (3)- d, e, b, c
- ocena dopuszczająca (2)- d, e, b, c, f
- ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.
- **Stanie na rękach przy drabinkach**

## Błędy

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Brak zamachu
- c.) Ugięte łokcie
- d.) Brak pionowej pozycji ciała
- e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

**Ocena:**

- ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- ocena bardzo dobra (5)- 1 błąd
- ocena dobra (4)- 2 błędy
- ocena dostateczna (3)- 3 błędy
- ocena dopuszczająca (2)- 4 błędy
- ocena niedostateczna (1)- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

**Pilka nożna**

- **Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy:**
- Ocena celująca (6):\*Prawidłowa technika zwodu i strzału na bramkę.
  
- Ocena bardzo dobra (5):\*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 1 błędem.

- Ocena dobra (4):\*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 2 błędami.
  - Ocena dostateczna (3):
  - Uczeń wykonuje ćwiczenie z 3 błędami
  - Ocena dopuszczająca (2):
  - Uczeń wykonuje ćwiczenie z 4 błędami
  - Ocena niedostateczna (1):\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.
- **Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej**
  - Ocena celująca (6):\*Prawidłowa technika prowadzenia piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej.
  - Ocena bardzo dobra (5):\*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 1 błędem.
  - Ocena dobra (4):\*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 2 błędami.
  - Ocena dostateczna (3):
  - Uczeń wykonuje ćwiczenie z 3 błędami
  - Ocena dopuszczająca (2):
  - Uczeń wykonuje ćwiczenie z 4 błędami
  - Ocena niedostateczna (1):\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

## Lekkoatletyka

- **Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu**

### Dziewczęta

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
9,8	10,0	10,4	10,7	Powyżej 10,7

### Chłopcy

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
9,2	9,4	9,8	10,0	powyżej10,0

- **Bieg na dystansie 800 metrów z pomiarem czasu Dziewczęta**

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
2,40	2,45	2,50	2,55	Powyżej 2,55

### Chłopcy 1000m

Ocena	Ocena bardzo	Ocena	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca
-------	--------------	-------	-------------------	---------------------

<b>celująca minimum (sek)</b>	<b>dobra minimum (sek)</b>	<b>dobra minimum (sek)</b>	<b>minimum (sek)</b>	<b>minimum (sek)</b>
4,10	4,20	4,30	4,40	powyżej 4,40

• Rzut piłką lekarską 2 kg. w tył za głowę Dziewczęta

<b>Ocena celująca minimum (metry)</b>	<b>Ocena bardzo dobra minimum (metry)</b>	<b>Ocena dobra minimum (metry)</b>	<b>Ocena dostateczna minimum (metry)</b>	<b>Ocena dopuszczająca minimum</b>
8,00	7.40	6.50	5.50	poniżej 5,50

**Chłopcy**

<b>Ocena celująca minimum (metry)</b>	<b>Ocena bardzo dobra minimum (metry)</b>	<b>Ocena dobra minimum (metry)</b>	<b>Ocena dostateczna minimum (metry)</b>	<b>Ocena dopuszczająca minimum</b>
9.00	8.50	7.50	6.50	poniżej 6,50

• Rzut piłeczką palantową na odległość Dziewczęta

<b>Ocena celująca minimum</b>	<b>Ocena bardzo dobra minimum</b>	<b>Ocena dobra minimum</b>	<b>Ocena dostateczna minimum (metry)</b>	<b>Ocena dopuszczająca minimum</b>
<b>(metry)</b>	<b>(metry)</b>	<b>(metry)</b>		
40	35	30	25	poniżej 25

**Chłopcy**

<b>Ocena celująca minimum (metry)</b>	<b>Ocena bardzo dobra minimum (metry)</b>	<b>Ocena dobra minimum (metry)</b>	<b>Ocena dostateczna minimum (metry)</b>	<b>Ocena dopuszczająca minimum</b>
45	40	35	30	poniżej 30

**WYKAZ SZCZEGÓŁOWYCH WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH**  
**do działów określonych programem wychowania fizycznego realizowanym na II etapie edukacyjnym**  
**KLASA VIII (nowa podstawa programowa)**

W klasie VII kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- **Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne 2, Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć 3. Sprawność fizyczną:**

**Wykonanie MTSF ( Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej)**

- siła mm brzucha
- gibkość
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 50 m
- bieg wahadłowy 4x 10m
- pomiar siły względnej ( zwis na ugiętych rękach – dziewczęta i podciąganie na drążku – chłopcy)
- biegi przedłużone ( 800m– dziewczęta i 1000m– chłopcy)

**Wykonanie Testu Coopera**

- bieg ciągły przez 12 minut

**Z ZAKRESU WIADOMOŚCI UCZEŃ W KLASIE VIII ZNA:**

- Zasady bezpieczeństwa ćwiczeń, zabaw, działań rekreacyjnych.
- Zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych na sali gimn. i poza nią.
- Właściwe zachowanie w sytuacjach niebezpiecznych i zagrażających zdrowiu.
- Zasady higieny po wysiłku fizycznym, sposoby regeneracji po wysiłkowej.
- Sposoby ochrony organizmu przed przegrzaniem.
- Prawidłową postawę ciała – określenie podstawowych parametrów.
- Zasady system rozgrywek „każdy z każdym” oraz pucharowy.
- Potrafi zmierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku, zna jego prawidłowe przedziały.
- Samokontrola i samoocena postawy ciała w miejscu i w ruchu.
- Potrafi przygotować organizm do wysiłku.
- Zna – zasady kulturalnego kibicowania
- Zna podstawowe przepisy gier zespołowych i umie je zastosować.
- Potrafi zorganizować zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.
- Wie jak dbać o czystość i higienę osobistą.
- Zna podstawowe grupy mięśni i ich funkcje.



- Zna zasadę posługiwania się przyrządami pomiarowymi.
- Wie jak ruch może wpłynąć na postawę ciała.
- Potrafi sam zbadać i ocenić swoją sprawność ruchową.
- Zna prawidłową terminologię, potrafi nazwać wykonywane ćwiczenia.
- Prawidłowo rozumie pojęcie szybkości, siły, wytrzymałości, zwinności, koordynacji, skoczności.
- Zna zasady zdrowego żywienia, dobrze zbilansowanej diety.

## OCENA Z ZAKRESU UMIEJETNOŚCI RUCHOWYCH:

### Pilka koszykowa

- **Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku**
- Ocena celująca (6):\*Poprawna i dynamiczna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz prawidłowa technika podania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.
- Ocena bardzo dobra (5):\*Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz stosowanie prawidłowej techniki podania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.
- Ocena dobra (4):\*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu oraz podejmuje próbę prawidłowej techniki podania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.
- Ocena dostateczna (3):\*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku oraz podejmuje próbę podawania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.
- Ocena dopuszczająca (2):\*Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką oraz stara się prawidłowo podać piłkę.
- .- Ocena niedostateczna (1):\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.
- **Zwód pojedynczy przodem z piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego:**
- Ocena celująca (6):\*Prawidłowa technika zводу i rzutu piłki z dwutaktu do kosza po podaniu od współwiczającego .
- Ocena bardzo dobra (5):\*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 1 błędem.
- Ocena dobra (4):\*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 2 błędami.
- Ocena dostateczna (3):
- Uczeń wykonuje ćwiczenie z 3 błędami
- Ocena dopuszczająca (2):
- Uczeń wykonuje ćwiczenie z 4 błędami
- Ocena niedostateczna (1):\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.
- **Rzut z dwutaktu:**
- Ocena celująca (6):\*Prawidłowa i dynamiczna technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.
- Ocena bardzo dobra (5):\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.
- Ocena dobra (4):\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z podania.
- Ocena dostateczna (3):\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z marszu. Ocena dopuszczająca (2):\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z miejsca.
- Ocena niedostateczna (1):\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

### Pilka ręczna

- **Zwód pojedynczy i rzut z wysoku.**

- Błędy:
- brak zwodu pojedynczego
- brak amortyzacji przy chwycie
- kozłowanie przed sobą
- kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie
- nieumiejętność wykonania rzutu z wyskoku
- złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

#### **Ocena:**

- ocena celująca (6) - Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- ocena bardzo dobra (5) - 2 błędy
- ocena dobra (4) - 3 dowolne błędy
- ocena dostateczna (3) - 5 dowolnych błędów
- ocena dopuszczająca (2) - 7 dowolnych błędów
- ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

#### **Pilka siatkowa**

- *wystawianie piłki sposobem górnym oburącz*
- ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- ocena bardzo dobra (5)- 2 błędy
- ocena dobra (4)- 3 błędy
- ocena dostateczna (3)- 4 błędy
- ocena dopuszczająca (2)- 5 błędów
- ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

#### **1. Zagrywka sposobem dolnym 6 m od siatki**

- ocena celująca (6)- 6-7 zagrywek
- ocena bardzo dobra (5)- 5 zagrywek
- ocena dobra (4)- 4 zagrywki
- ocena dostateczna (3)- 3 zagrywki
- ocena dopuszczająca (2)- 2-1 zagrywka
- ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

#### **Gimnastyka**

##### **1. Przerzut bokiem**

- Błędy
- Krok w przód bez jednoczesnego uniesienia dłoni
- Jednoczesne ułożenie dłoni na podłożu

- Ugięcie bioder w staniu na rękach
- Nie ustawienie dłoni w jednej linii na podłożu/ schodzenie z linii ruchu
- Łączenie bóg a także ramion w momencie wykonywania ruchu
- Nieumiejętność utrzymania prostego i napiętego tułowia
- Brak pełnego zamachu
- Uginanie ramion

**Ocena:**

- ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- ocena bardzo dobra (5)- 1 błąd
- ocena dobra (4)- 2-3 błędy
- ocena dostateczna (3)- 4-5 błędów
- ocena dopuszczająca (2)- 6-7 błędów
- ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.
- **Skok kuczny przez skrzynię 5 części.**
- 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:**

- ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- ocena bardzo dobra (5)- d
- ocena dobra (4)- d, e, b
- ocena dostateczna (3)- d, e, b, c
- ocena dopuszczająca (2)- d, e, b, c, f
- ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.
- **Stanie na rękach przy drabinkach**

Błędy

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Brak zamachu
- c.) Ugięte łokcie
- d.) Brak pionowej pozycji ciała
- e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

**Ocena:**

- \*ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- ocena bardzo dobra (5)- 1 błąd

- ocena dobra (4)- 2 błędy
- ocena dostateczna (3)- 3 błędy
- ocena dopuszczająca (2)- 4 błędy
- ocena niedostateczna (1)- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

### **Pilka nożna**

- **Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy:**
- Ocena celująca (6):\*Prawidłowa technika zwodu i strzału na bramkę.
- Ocena bardzo dobra (5):\*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 1 błędem.
- Ocena dobra (4):\*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 2 błędami.
- Ocena dostateczna (3):
- Uczeń wykonuje ćwiczenie z 3 błędami
- Ocena dopuszczająca (2):
- Uczeń wykonuje ćwiczenie z 4 błędami
- Ocena niedostateczna (1):\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.
  
- **Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej**
- Ocena celująca (6):\*Prawidłowa technika prowadzenia piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej.
- Ocena bardzo dobra (5):\*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 1 błędem.
- Ocena dobra (4):\*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 2 błędami.
- Ocena dostateczna (3):
- Uczeń wykonuje ćwiczenie z 3 błędami
- Ocena dopuszczająca (2):
- Uczeń wykonuje ćwiczenie z 4 błędami
- Ocena niedostateczna (1):\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

### **Lekkoatletyka**

- **Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu**

#### **Dziewczęta**

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
9,6	9,8	10,2	10,9	Powyżej 10,9

#### **Chłopcy**

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
9,0	9,3	9,6	10,0	powyżej10,0

- Bieg na dystansie 800 metrów z pomiarem czasu Dziewczęta

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
2,38	2,43	2,48	2,53	Powyżej 2,53

#### Chłopcy 1000m

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
4,08	4,18	4,28	4,38	powyżej 4,38

- Rzut piłką lekarską 2 kg. w tył za głowę Dziewczęta

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
8,10	7.50	6.60	5.60	poniżej 5,60

#### Chłopcy

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
9.20	8.70	7.70	6.70	poniżej 6,70

- Rzut piłeczką palantową na odległość Dziewczęta

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
42	37	32	27	poniżej 27

**TREŚCI KSZTAŁCENIA – wymagania szczegółowe**

## 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

	W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<b>Klasa IV</b>	1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;	1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;
	2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i po wysiłku;	2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
	3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała	3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
		4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
		5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
<b>Klasa V- VI</b>	1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);	1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
	2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);	2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
	3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;	3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem
<b>Klasa VII – VIII</b>	1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;	1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki;
	2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;	2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
	3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego	3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
		4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
		5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;

## 2. Aktywność fizyczna

	W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<b>Klasa IV</b>	1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;	1) wykonuje i stosuje w grze kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
	2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;	2) uczestniczy w minigrach;
	3) rozróżnia pojęcie technika i taktyka;	3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
	4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;	4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
	5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie;	5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
	6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;	
	7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego	
	8) wykonuje marszobiegi w terenie;	
	9) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;	
	10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.	
<b>Klasa V- VI</b>	1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;	1) wykonuje i stosuje w grze : kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
	2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;	2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
	3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;	3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;

	4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. ŚOZ lub UE);	4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
	5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;	5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
	6) opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;	6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
		7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo- akrobatycznych z przyborem lub bez;
		8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
		9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
		10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
		11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
		12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
		13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody ;
		14) przeprowadza fragment rozgrzewki;
<b>Klasa VII – VIII</b>	1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;	1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
	2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;	2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
	3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;	3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
	4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (NP. Pilates, Zumba, Nordic Walking);	4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
	5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;	5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
	6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;	6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
		7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
		8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
		9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
		10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
		11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
		12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;

### 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

	W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<b>Klasa IV</b>	1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;	1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
	2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;	2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
	3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;	3) posługuje się przyborem sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
		4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.
<b>Klasa V- VI</b>	1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;	1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
	2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;	2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
	3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;	3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);

	4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku;	
<b>Klasa VII – VIII</b>	1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;	1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
	2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;	2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;

#### 4. Edukacja zdrowotna.

	<b>W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczeń:</b>
<b>Klasa IV</b>	1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;	1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
	2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;	2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;
	3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;	
	4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;	
<b>Klasa V- VI</b>	1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;	1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
	2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;	2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
	3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;	3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych;
	4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;	
	5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE);	
<b>Klasa VII – VIII</b>	1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;	1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
	2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;	2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
	3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;	3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
	4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;	
	5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;	



### **Kompetencje społeczne ucznia klas IV-VIII**

1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię;
10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

### **PRZEWIDYWANE SPRAWDZIANY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (umiejętności ruchowe)**

#### **W KLASIE IV I semestr**

##### **KOSZYKÓWA**

- kozłowanie slalomem między tyczkami / pacholkami (ze zmianą ręki kozłującej)

(ocena 2 – 6. Uczeń otrzymuje ocenę w zależności od płynności pokonania slalomu)

- podanie piłki oburącz i jednorącz (w zależności od umiejętności klasy)

##### **PILKA SIATKOWA**

- postawa siatkarska oraz poprawnie technicznie wykonane odbicia sposobem górnym

(ocena 2 – 6. Uczeń otrzymuje ocenę w zależności od poprawności i techniki odbić piłki)

##### **GIMNASTYKA**

- leżenie przewrotne i przerzutne, lub przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu .

##### **LEKKA ATLETYKA**

- bieg na 60 m

- bieg na 300 m
- bieg na 600 m
- rzut piłeczką palantową ( technika rzutu)
- skok wzwyż ( technika skoku)

## *II semestr*

### **KOSZYKÓWKA**

- Rzut do kosza znad głowy z wyznaczonego przez nauczyciela miejsca

(ocena od 2 – 6 w zależności od techniki wykonania i celności)

### **PILKA SIATKOWA**

- Odbicia piłki sposobem dolnym

(ocena od 2 – 6 w zależności od techniki wykonania)

### **LEKKA ATLETYKA**

- bieg na 60 m
- bieg na 300 m
- bieg na 600 m
- rzut piłeczką palantową ( technika rzutu)
- skok wzwyż ( technika skoku)

## **PRZEWIDYWANE SPRAWDZIANY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (umiejętności ruchowe)**

### **W KLASIE V – VI**

#### **LEKKATLETYKA**

- bieg na 60 m
- bieg na 300 m
- bieg na 600 m
- rzut piłeczką palantową ( technika rzutu)
- skok wzwyż ( technika skoku)

**KOSZYKÓWKA** Dwutakt z biegu po kozłowaniu z prawej strony zakończony rzutem do kosza:

**klasa V**

- 8 dw. + 3 trafienia – cel.
- 6 dw. + 2 trafienia – bdb.
- 5 dw. + 1 trafienia – db.
- 3 dw.+ 0 tr. – dst.

**klasa VI**

- 10 dw. + 3 trafienia – cel.
- 8 dw. + 3 trafienia – bdb.
- 6 dw. + 2 trafienia – db.
- 4 dw.+ 0 tr. – dst.

(Ocena 2 – 6, ocenie podlega równocześnie technika wykonania ćwiczenia. Jeżeli dwutakt jest źle wykonany technicznie trafienie do kosza nie jest brane pod uwagę).

**PILKA SIATKOWA** Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie lub w parach (w zależności od umiejętności klasy)

(ocena 2 – 6 w zależności od techniki wykonania)

**GIMNASTYKA** Przewrót w przód, przewrót w tył, stanie na rękach, zwis przerzutny przy drabinkach. Nauczyciel dostosowuje sprawdziany do indywidualnych możliwości ucznia.

**KOSZYKÓWKA** Dwutakt z biegu po kozłowaniu z prawej strony zakończony rzutem do kosza:

**klasa V**

- 8 dw. + 3 trafienia – cel.
- 6 dw. + 2 trafienia – bdb.
- 5 dw. + 1 trafienia – db.
- 3 dw.+ 0 tr. – dst.

**klasa VI**

- 10 dw. + 3 trafienia – cel.
- 8 dw. + 3 trafienia – bdb.
- 6 dw. + 2 trafienia – db.
- 4 dw.+ 0 tr. – dst.

(Ocena 2 – 6, ocenie podlega równocześnie technika wykonania ćwiczenia. Jeżeli dwutakt jest źle wykonany technicznie trafienie do kosza nie jest brane pod uwagę).

**PILKA SIATKOWA** Zagrywka sposobem górnym lub dolnym – skierowana na boisko przeciwnika.

(ocena 2 – 6 w zależności od techniki i poprawności wykonania ćwiczenia)

**GIMNASTYKA** Uczeń wykonuje układ ćwiczeń wolnych wybranych przez siebie:

- Przewrót w przód z naskoku, z odbicia obunóż.

- Przewrót w przód ze stania do stania,

- Leżenie przewrotne i przerzutne,

- Stanie na rękach

Nauczyciel dostosowuje sprawdziany do indywidualnych możliwości ucznia.

#### **PRZEWIDYWANE SPRAWDZIANY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE VII-VIII (umiejętności ruchowe) - Cały Rok szkolny**

##### **LEKKA ATLETYKA**

- bieg na 60 m
- bieg na 300 m
- bieg na 800 m dz, 1000m chł
- rzut piłeczką palantową ( technika rzutu)
- skok wzwyż ( technika skoku)

**KOSZYKÓWKA** Uczeń wykonuje tor przygotowany przez nauczyciela. Rozpoczyna kozłowanie slalomem z lewej strony sali zakończony dwutaktem z lewej strony kosza, po rzucie zbiera piłkę i wykonuje podanie do osoby stojącej w prawym rogu sali. Po podaniu obiega tyczkę ustawioną na linii środkowej boiska, biegnie w kierunku kosza i wykonuje dwutakt po podaniu od osoby z piłką (bez kozłowania). Po rzucie zbiera piłkę i kozłuje ją za pachołkiem przy linii rzutów wolnych. Wykonuje zatrzymanie na 1 lub 2 tempa i rzut do kosza z wysoku

(Ocena od 2 – 6 w zależności od płynności wykonania ćwiczenia i celności rzutów)

**PILKA SIATKOWA** Zagrywka sposobem górnym – skierowana w określone przez nauczyciela miejsce na boisko przeciwnika.

(ocena 2 – 6 w zależności od techniki i poprawności wykonania ćwiczenia)

##### **GIMNASTYKA**

-Skok przez kozła- Klasa VII

(ocena 2 – 6 w zależności od techniki wykonania)

-Skok przez skrzynię- Klasa VIII

-Stanie na głowie - Klasa VII, VIII

(ocena 2 – 6 w zależności od techniki wykonania)

-Stanie na rękach z pozycji stojącej przy drabinkach- Klasa VII - VIII

**Nauczyciel dostosowuje sprawdziany do indywidualnych możliwości ucznia.**

**Uczeń, który mimo braków umiejętności, podejździe do sprawdzianu, otrzyma minimum ocenę dopuszczającą.**

## TESTY określające zdolności motoryczne( do wyboru)

### **Test sprawności motorycznej L. Denisiuka**

**1.Próba siły (rzut piłką lekarską)** *Wykonanie:* postawa w małym rozkroku, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz - zamach ze skłonem tułowia do tyłu, nogi ugięte w kolanach - rzut piłką zza głowy, na odległość. *Ocena:* po wykonaniu dwóch rzutów próbnych (dzieci 7-11 lat piłka 1 kg, starsi piłka 2 kg), wykonuje się trzy rzuty kwalifikowane do pomiaru.

**2.Próba mocy (skok dosiężny)** *Wykonanie:* potarcie czubków palców kredą lub namoczenie wodą i zaznaczenie palcami na desce miejsca dosięgu. Odsunięcie się od ściany na odległość zapewniającą wykonanie swobodnego zamachu. Przysiad z zamachem ramion w tył - wyskok z odbicia obunóż w górę z jednoczesnym wyciągnięciem ramiona w górę - dotknięcie jak najwyżej podziałki palcami. Dwa skoki próbne *Ocena:* z trzech skoków mierzonych - bierzemy tylko jeden najlepszy. Wynik określamy w centymetrach na podstawie różnicy najwyższego dosięgu w wyskoku i dosięgu w staniu.

**2 a. Skok w dal z miejsca** *Wykonanie:* ustawienie w miejscu oznaczonym linią (na progu), stopy równoległe do siebie, ugięcie nóg w kolanach - zamach rąk do tyłu - skok z mocnym zamachem rąk w przód z odbicia obunóż. *Ocena:* miara odległości od linii (progu) do tylnej krawędzi pięty (śladu) w centymetrach

**3. Próba szybkości (bieg na 30 - 60 metrów)** *Wykonanie:* na sygnał wysoki start z oznaczonego miejsca, badani w obuwiu ćwiczebnym - bieg sprintem na określonym dystansie. *Ocena:* szybkość mierzona czasem biegu na dystansie 30 m dla dzieci 7 - 9 lat, 40 m - dla dzieci 10 - 11 lat, 60 m - dla dzieci 12 letnich i starszych. Ocenę stanowi czas biegu na określonym dystansie, mierzony z dokładnością do 0,1 sekundy.

**4.Próba zwinności ( kompleksowa)** *Wykonanie:* próba składa się z kilku odcinków o różnym sposobie wykonania: na sygnał start z pozycji wysokiej do chorągiewki ustawionej w odległości 5 m od linii startu i mety - okrążenie chorągiewki - bieg do materaca (w połowie między chorągiewkami) - przewrót w przód - bieg do drugiej chorągiewki (10 metrów od pierwszej) - okrążenie chorągiewki w drodze powrotnej do materaca - przyjęcie pozycji na czworakach do materaca - ponowny przewrót - powstanie - bieg do pierwszej chorągiewki - okrążenie bez dotykania - bieg do mety. *Ocena:* czas wykonania całej próby mierzony z dokładnością do 0,1 sekundy.

**5 a. Próba wytrzymałości (bieg na 300 metrów)** *Wykonanie:* na sygnał start wysoki - bieg pojedynczo na dystansie obuwia ćwiczebnym. *Ocena:* czas biegu mierzony z dokładnością do 0,1 sekundy.

**5 b. Przysiady z wyrzutem nóg** *Wykonanie:* przysiady z wyrzutem nóg do podporu w określonym czasie (dziewczeta - 30 s, chłopcy - 60 s). Na komendę "ćwicz" z postawy stojąc - przysiad podparty - energiczny wyrzut nóg w tył, tak aby udo i podudzie tworzyły linię prostą i aby biodra znajdowały się w linii prostej łączącej pięty z karkiem lub poniżej niej - powrót do przysiadu podpartego, po czym szybkie przejście do postawy z kłaśnięciem w dłonie nad głową. *Ocena:* liczba przysiadów z wyrzutem nóg do podporu w czasie 30 sekund dla dziewcząt i 60 sekund dla chłopców. Cała próba powoduje załużenie tlenowe, mierzy wytrzymałość ogólną.

### Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory

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

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

**Sila 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.

**Sila 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.

### Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej

Bateria testów składa się z 8 prób. Badania sprawności fizycznej zaleca się przeprowadzić w ciągu 2 dni, przy czym próby 1, 2, 3 w pierwszym, zaś 4, 5, 6, 7, 8 - w drugim dniu. Jeśli cały test stosuje się w ciągu jednego dnia, wskazane jest, aby wytrzymałość mierzyć na końcu. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego, bezpośrednio przed ich właściwym wykonaniem. Badany powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju (krótkie spodenki, koszulka, tenisówki), po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone ściśle według instrukcji.

#### **1. Bieg 50 m - próba szybkości biegowej:**

a) *wykonanie* Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

b) *pomiar* Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

c) *uwagi* Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d) *sprzęt i pomoce* czasomierze, lista badanych.

#### **2. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):**

a) *wykonanie* Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) *pomiar* Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt. c) *uwagi* Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

d) *sprzęt i pomoce* Piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

#### **3. Bieg wytrzymałościowy - próba wytrzymałości:**

1000 m - dla mężczyzn i chłopców powyżej 12 lat 800 m - dla kobiet i dziewcząt powyżej 12 lat 600 m - dla dzieci do 12 lat

a) *wykonanie* Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.

b) *pomiar* Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy

c) *uwagi* Bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych -względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d) *sprzęt i pomoce* czasomierze, lista badanych

#### **4. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:**

- a) wykonanie* Badany ścisła dynamometr dłoniowy ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała.
- b) pomiar* Siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób.
- c) uwagi* Dynamometr powinien być dopasowany do wielkości dłoni tak, aby drugie stawy palców mieściły się na jego rączce. Wymachy ręką w czasie pomiaru są niedozwolone, gdyż może to zmienić wartość wyniku. Wykonaniu próby powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna, ponieważ pomiar musi być odzwierciedleniem maksymalnej siły dłoni testowanego.
- d) sprzęt i pomoce* dynamometr dłoniowy, magnezja, lista badanych.

#### **5.I. Podciąganie na drążku próba siły rąk i barków:**

##### *a) wykonanie*

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

*b) pomiar* Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka.

*c) uwagi* Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

*d) sprzęt i pomoce* drążek lub poręcz, magnezja, taboret.

#### **5.II. Wytrzymanie w zwisie na drążku - próba siły rąk i barków:**

*a) wykonanie* Z przestawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barkowa Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

*b) pomiar* Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymanych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

*c) uwagi* Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

*d) sprzęt i pomoce* drążek lub poręcz, krzesło, magnezja.

#### **6. Bieg zwinnościowy:**

*a) wykonanie* Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

*b) pomiar* Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

*c) uwagi* Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

*d) sprzęt i pomoce* czasomierz, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, półkole.

#### **7. Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s - próba siły mięśni brzucha:**

*a) wykonanie* Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund.

*b) pomiar* Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

*c) uwagi* Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

*d) sprzęt i pomoce* mata, czasomierz.

#### **8. Skłon tułowia w przód - próba gibkości:**

*a) wykonanie* Badany staje na taborecie tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.

*b) pomiar* Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm.

*c) uwagi* Sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przy-ruchów.

*d) sprzęt i pomoce* podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm.

#### **Test Coopera - bieg 12 min.**

- Test powinien być przeprowadzony na bieżni okrężnej - najlepiej 400 m

- Dla ułatwienia pomiaru należy przy bieżni ustawić chorągiewki co 25 - 50 m

- Uczniów należy podzielić na grupy o podobnych zdolnościach kondycyjnych

**Normy traktujemy tylko orientacyjnie**

