

## **PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA – WYCHOWANIE FIZYCZNE**

### **A. ZAŁOŻENIA OGÓLNE**

Z uwagi na specyfikę przedmiotu i znaczenie kultury fizycznej w życiu człowieka na ocenę z wychowania fizycznego głównie ma wpływ świadome uczestnictwo dzieci i młodzieży w podnoszeniu i utrzymywaniu sprawności fizycznej, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego.

W ocenianiu należy uwzględniać wskazane w podstawie programowej wychowania fizycznego umiejętności i wiadomości w poszczególnych blokach tematycznych, a także eksponować wysiłek i zaangażowanie ucznia.

Dodatkowymi kryteriami oceny mogą być zachowania wynikające z opanowywania kompetencji społecznych. Ze względu na specyfikę treści edukacji zdrowotnej, w ocenianiu osiągnięć uczniów należy wziąć pod uwagę:

- 1 gotowość do podejmowania zadań indywidualnych lub zespołowych;
- 2 samoocenę uczniów dotyczącą rozwoju ich umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań;
- 3 wzajemną ocenę rówieśników w przypadku wykonywania projektów i prac zespołowych;
- 4 ocenę pracy ucznia przez nauczyciela dotyczącą specyficznych zadań, prac domowych, projektów edukacyjnych i innych wytworów pracy ucznia.

Przedstawiony poniżej sposób oceniania, umożliwi każdemu uczniowi, który wykaże się zaangażowaniem i dobrą wolą, uzyskanie wysokiej oceny. Poziom sprawności fizycznej i rozwój motoryczny nie mają decydującego znaczenia.

Ocenę semestralną i na koniec roku wystawia nauczyciel wychowania fizycznego prowadzący zajęcia lekcyjne po konsultacji z nauczycielem prowadzącym zajęcia do wyboru – fakultatywne.

#### ***Skala ocen***

- 1 – niedostateczny
- 2 – dopuszczający
- 3 – dostateczny
- 4 – dobry
- 5 – bardzo dobry
- 6 – celujący

#### ***Sposoby przekazywania uczniom zakresu materiału***

- pokaz
- demonstracja
- mini wykład
- własny przykład nauczyciela
- opowiadanie
- pogadanka
- dyskusja
- wykonywanie zadań ruchowych

#### ***Udział w zajęciach nadobowiązkowych i zawodach sportowych***

W zajęciach nadobowiązkowych oraz pozaszkolnych zawodach sportowych objętych kalendarzem imprez SZS i innych powinni brać udział wszyscy uczniowie, których stan zdrowia, poziom sprawności fizycznej i postawa społeczna nie budzi zastrzeżeń rodziców i nauczycieli wychowania fizycznego. Zaangażowanie

uczniów premiowane jest oceną celującą.

### ***Ogólne zasady oceniania***

- zwolnienie lekarskie nie powoduje obniżenia oceny
- wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem
- poprawianie ocen bieżących może wystąpić tylko wówczas, gdy uczniowie będą realizowali podobne treści programowe, tj. gdy wystąpią ku temu odpowiednie warunki lokalowo - sprzętowe (np. poprawienie oceny ze skoku wzwyż wymaga ponownego rozstawienia odpowiedniego specjalistycznego sprzętu)
- uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości
- po dłuższej absencji chorobowej lub innej uczeń nie ma obowiązku zaliczania programu, który był realizowany w tym okresie
- uczeń może trzy razy być nieprzygotowanym do zajęć bez usprawiedliwienia, czwarty raz skutkuje oceną niedostateczną (cząstkową)

**B. ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA PO ZAKOŃCZENIU II ETAPU EDUKACYJNEGO**

	<i>Wiedza</i>	<i>Umiejętności</i>
<b>Klasa IV</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia podstawowe zdolności kondycyjne i koordynacyjne</li> <li>- wie co to jest tętno</li> <li>- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała</li> <li>- zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń</li> <li>- zna podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych</li> <li>- wymienia obiekty sportowe w swojej miejscowości</li> <li>- rozumie znaczenie symboli olimpijskich</li> <li>- zna regulaminy szkolnych obiektów sportowych</li> <li>- wie jak działa system udzielania pierwszej pomocy w szkole</li> <li>- opisuje znaczenie aktywności fizycznej</li> <li>- wymienia zasady zdrowego odżywiania</li> <li>- wie jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dokonuje pomiarów wysokości i masy</li> <li>- mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą</li> <li>- wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa</li> <li>- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne</li> <li>- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała</li> <li>- 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</li> <li>- uczestniczy w mini grach</li> <li>- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej</li> <li>- uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej</li> <li>- wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych</li> <li>- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny</li> <li>- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego</li> <li>- wykonuje marszobieg w terenie</li> <li>- wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem</li> <li>- wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu</li> <li>- umie w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia</li> <li>- umie przygotować sprzęt do ćwiczeń</li> <li>- stosuje zasady higieny osobistej</li> <li>- przyjmuje właściwą postawę ciała</li> </ul>
<b>Klasa V - VI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wie co to jest wydolność i wytrzymałość organizmu</li> <li>- zna testy sprawdzające sprawność fizyczną</li> <li>- wymienia mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała</li> <li>- zna podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych</li> <li>- zna normy dziennej aktywności fizycznej dla swojego wieku</li> <li>- wie jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych</li> <li>- zna podstawowe wiadomości o igrzyskach olimpijskich</li> <li>- zna zasady udzielania pierwszej pomocy</li> <li>- wie jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego</li> <li>- zna zasady bezpiecznego wypoczynku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość</li> <li>- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem</li> <li>- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem</li> <li>- 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”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo</li> <li>- uczestniczy w mini grach oraz grach szkolnych i uproszczonych</li> <li>- uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego</li> <li>- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną</li> <li>- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu</li> <li>- wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo</li> <li>- akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem)</li> <li>- wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez</li> <li>- wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją</li> </ul>

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 7 IM. GEN. WŁADYSŁAWA SIKORSKIEGO W CHELMIE**

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje pozytywne mierniki zdrowia</li> <li>- wymienia zasady zdrowego odżywiania</li> <li>- wie jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych</li> <li>- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego</li> <li>- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego</li> <li>- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu</li> <li>- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody</li> <li>- przeprowadza fragment rozgrzewki</li> <li>- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych</li> <li>- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych</li> <li>- wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad)</li> <li>- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności</li> <li>- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym</li> <li>- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.</li> </ul>
<p><b>Klasa VII - VIII</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wie jak zmienia się sprawność fizyczna i budowa ciała w okresie dojrzewania</li> <li>- zna testy sprawdzające sprawność fizyczną</li> <li>- wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego</li> <li>- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie</li> <li>- zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej sprawności fizycznej</li> <li>- wymienia współczesne formy aktywności fizycznej</li> <li>- zna podstawowe przepisy i założenia taktyczne gier zespołowych</li> <li>- wie co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna</li> <li>- wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych</li> <li>- opisuje pozytywne i negatywne czynniki zdrowia</li> <li>- wie jak radzić sobie ze stresem</li> <li>- wymienia negatywne skutki stosowania środków psychoaktywnych</li> <li>- zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nadmiernego odchudzania</li> <li>- wie jakie negatywne konsekwencje dla organizmu przynosi stosowanie środków sterydowych w procesie treningu</li> <li>- zna zasady higieny osobistej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki</li> <li>- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych</li> <li>- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej</li> <li>- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne</li> <li>- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała</li> <li>- 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</li> <li>- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia</li> <li>- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”</li> <li>- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy</li> <li>- wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa)</li> <li>- planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny</li> <li>- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej</li> <li>- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie</li> <li>- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym</li> <li>- wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną</li> <li>- diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe)</li> <li>- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności</li> <li>- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji</li> <li>- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych</li> <li>- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej</li> <li>- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb</li> <li>- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze</li> </ul>

**Kompetencje społeczne klasy IV - VIII**

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego
- chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną
- bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i międzyklasowych
- godnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej
- nie stwarza problemów wychowawczych w trakcie zajęć sportowych
- kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych
- jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju
- aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych
- umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej i daje dobry przykład
- pomaga mniej sprawnym fizycznie
- wspiera osoby niepełnosprawne fizycznie i intelektualnie

**C. SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ, UMIEJĘTNOŚCI I WIADOMOŚCI**

<i>Test/sprawdzian</i>	
1.	Test Chromińskiego
2.	Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory
3.	Test Coopera
<i>Umiejętności</i>	Gimnastyka
	Lekkoatletyka
	Zespołowe gry sportowe
	Inne
<i>Wiadomości</i>	Wiedza dotycząca sportu i rekreacji, zdrowia i zachowań prozdrowotnych

**D. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY SEMESTRALNEJ LUB ROCZNEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**OCENA CELUJĄCA**

Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**

- Jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy.
- Nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych.
- Charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej.
- Używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły.
- Bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.
- Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminy, powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich.
- Systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- Uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.

**b) Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**

- W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95-100% zajęć.
- W sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji.
- Wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny.

- Pokazuje lub demonstruje większość umiejętności ruchowych.
- Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.
- Potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć.
- Umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń.
- W sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego.
- Poczyna się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.

**c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów)**

- Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania.
- Samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych.
- Uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego.
- Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
- Oblicza wskaźnik BMI.
- Podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

**d) Aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów)**

- Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych.
- Ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych.
- Wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących.
- Potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności.
- Wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza.
- Stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych.
- Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

**e) Wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

- Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą.
- Stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego.
- Posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
- Wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

**OCENA BARDZO DOBRA**

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

- Jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy.
- Nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych.
- Charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej.
- Używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły.
- Chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.
- Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminy.
- Niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- Niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.

**b) Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

- W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94% zajęć.
- W sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczenia w czasie lekcji.
- Bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny.
- Pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe.
- Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.
- Potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć.
- Umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń.
- Stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego.
- Stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.

**c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów)**

- Zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania.
- Poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela.
- Uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego.
- Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
- Oblicza wskaźnik BMI.
- Czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

**d) Aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria)**

- Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi.
- Ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych.
- Potrafi wykonać ćwiczenie o dużym stopniu trudności.
- Wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza.
- Stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć.



- Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zwozach i rozgrywkach różnych szczebli.

**e) Wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

- Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą.
- Stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego.
- Posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
- Wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

**OCENA DOBRA**

Ocenę dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

- Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów.
- Nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych.
- Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej.
- Nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły.
- Sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.
- Bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.
- Nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne.
- Raczej nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.

**b) Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

- W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89% zajęć.
- W sposób dobry wykonuje większość ćwiczenia w czasie lekcji.
- Dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny.
- Nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych.
- Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.
- Potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela.
- Umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń.
- Nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego.
- Dbą o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

**c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

- Zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania.
- Wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą.
- Poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela.

- Uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego.
- Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
- Oblicza wskaźnik BMI.
- Raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

**d) Aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

- Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi.
- Wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych.
- Potrafi wykonać ćwiczenie o przeciętnym stopniu trudności.
- Wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza
- Nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej.
- Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

**e) Wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą.
- Stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego.
- Posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
- Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

**OCENA DOSTATECZNA**

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

- Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów.
- Nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych.
- Charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej.
- Często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły.
- Nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.
- Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.
- Nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne.
- Nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.

**b) Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

- W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84% zajęć.
- W sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczenia w czasie lekcji.
- Nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny.

- Nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych.
- Nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.
- Nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć.
- Umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń.
- Często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego.
- Dbą o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

**c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

- Zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania.
- Wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną.
- Nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych.
- Nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego.
- Nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
- Nie oblicza wskaźnik BMI.
- Nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

**d) Aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

- Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi.
- Wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych.
- Potrafi wykonać ćwiczenie o niskim stopniu trudności.
- Wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza.
- Nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej.
- Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zwodach i rozgrywkach różnych szczebli.

**e) Wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną.
- Stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego.
- Posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
- Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju.
- Często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych.
- Charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej.
- Bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły.
- Nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.
- Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.
- Nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne.
- Nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.

**b) Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70-79% zajęć.
- W sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczenia w czasie lekcji.
- Nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny.
- Nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych.
- Nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.
- Nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć.
- Umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń.
- Bardzo często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających.
- Nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.

**c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- Zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania.
- Nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych.
- Nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego.
- Nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
- Nie oblicza wskaźnik BMI.
- Nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

**d) Aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi.
- Wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych.
- Potrafi wykonać ćwiczenie o bardzo niskim stopniu trudności.
- Wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza.

- Nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej.
- Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

**e) Wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą.
- Stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego.
- Posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
- Wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) Postawy i kompetencji społecznych:**

- Prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju.
- Bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych.
- Charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej.
- Zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły.
- Nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.
- Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.
- Nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne.
- Nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.

**b) Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:**

- W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć.
- W sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczenia w czasie lekcji.
- Nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny.
- Nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych.
- Nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.
- Nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć.
- Nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń.
- Nigdy nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współćwiczących.
- Nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje.

**c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego :**

- Nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania.
- Nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych.

- Nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego.
- Nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

**d) Aktywności fizycznej:**

- Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi.
- Wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych.
- Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności .
- Wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza.
- Nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej.
- Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

**e) Wiadomości:**

- Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną.
- Stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego.
- Posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
- Wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

Zasady przy ocenianiu ucznia obowiązujące w okresie pracy zdalnej związane z Covid19:

Przy ocenianiu uczniów podczas nauczania zdalnego oprócz znanych dotychczasowo kryteriów z wychowania fizycznego jak postawa, zaangażowanie, umiejętności, wiadomości ,wyniki ze sprawdzianów należy zwrócić uwagę na możliwości ucznia do pracy zdalnej, czy uczeń posiada możliwości multimedialne ,jaki posiada sprzęt do pracy zdalnej , ile osób z w/w sprzętu korzysta do nauki zdalnej. Prace domowe należy zadawać w sposób przemyślany aby uczeń mógł je wykonać bez większych problemów, oceny należy wstawiać na bieżąco z odpowiednią wagą ocen oraz kodem, opisem za co konkretnie uczeń ją uzyskał np.: SG: OPIS : przewrót w przód z przysiadu podpartego.

A-aktywność	3
S-sprawdzian wiadomości	2
SPS- sprawdzian umiejętności siatkówka	2
SPR- sprawdzian umiejętności p. ręczna	2
SPK- sprawdzian umiejętności koszykówka	2
SLA- sprawdzian umiejętności lekka atletyka	2
SG- sprawdzian umiejętności gimnastyka	2
RMT-rytm, muzyka, taniec	2
RR- rekreacja ruchowa	3
KM-kontrola motoryki	1
Z-zawody	3
P-zaangażowanie, postawa	3

Ocena z wychowania fizycznego powinna nie budzić wątpliwości ucznia ani rodzica czy opiekuna prawnego, za jaki sprawdzian została wystawiona. Ocenę w razie wątpliwości należy omówić z uczniem aby był świadomy swoich błędów i co ma wykonać w najbliższym czasie aby ją poprawić. Przy wystawianiu oceny śródrocznej oraz całorocznej ocenę należy uwzględnić w proporcjach 50 % za postawę, zaangażowanie oraz aktywność na zajęciach wychowania fizycznego jak i na zajęciach pozalekcyjnych (zawody, kluby sportowe, rozgrywki ligowe i inne formy ruchu) 25 % wpływ na ocenę powinny mieć wiadomości oraz 25 % umiejętności.

Jako **postawę** na zajęciach wychowania fizycznego należy rozumieć przestrzeganie zasad fair play, dbanie o swoje zdrowie oraz innych uczniów, nie stwarzać sytuacji niebezpiecznych, używać sprzętu sportowego zgodnie z przeznaczeniem, wykonywać należycie polecenia nauczyciela czy przestrzegać wszelkich regulaminów i zasad panujących w szkole czy na obiektach sportowych. Na postawę ucznia składają się również wszelkie zachowania prozdrowotne, do pozytywnych należy zaliczyć systematyczne i świadome uczestnictwo w zajęciach ruchowych, natomiast do negatywnych zaliczamy np. stosowanie używek (dopalaczy narkotyków, wacanie klejów, picie alkoholu itp.), palenie tytoniu czy e-papierosów.

**Postawa** wobec kultury fizycznej i podczas zajęć wychowania fizycznego ma również swoje odzwierciedlenie przy przestrzeganiu zasad fair play (czysta gra). Przestrzeganie zasad gry, rozwiązywanie problemów na boisku, działanie przykładem osobistym ucznia wzorowego pod każdym względem znacząco pomaga nauczycielowi w prowadzeniu zajęć z wychowania fizycznego. Jako **zaangażowanie** na lekcji wychowania fizycznego należy rozumieć każdą pomoc nauczycielowi przy organizacji lekcji wychowania fizycznego, pomoc przy imprezach sportowych lub każdą inicjatywę własną na rzecz kultury fizycznej.

**Aktywność** na lekcji wychowania fizycznego jest jednym z istotnych czynników wpływającym na ocenę z wychowania fizycznego. Podczas wykonywania wszelkich ćwiczeń ruchowych uczeń wyróżniający się ponad przeciętny poziom dyscypliny, chęci do wykonywania ćwiczeń i poleceń nauczyciela powinien być nagradzany ustnie przez nauczyciela w formie pochwały, czy jako uwagi pozytywnej o swoim stosunku do przedmiotu jako notatka w dzienniku elektronicznym. Przy ocenie **umiejętności** ucznia należy wziąć pod uwagę jego możliwości motoryczne i manualne, oceniamy również regres jaki był zauważony np. w 1 czy 2 semestrze nauki. Podczas sprawdzianów z gier zespołowych pod uwagę bierzemy głównie poprawność wykonywania elementów technicznych, płynność wykonania oraz dynamikę. Podobnie z elementami gimnastycznymi czy lekkoatletycznymi.

W biegach lekkoatletycznych należy wziąć pod uwagę technikę biegu, prawidłowe rozłożenie sił podczas pokonywania dystansu oraz zaangażowanie ucznia do osiągnięcia jak najlepszego wyniku wg swoich możliwości.

## TEST Z. CHROMIŃSKIEGO

### Cel testu:

- ocena poziomu sprawności fizycznej,
- porównanie sprawności fizycznej kandydatów do uprawiania różnych dyscyplin sportowych,
- uzyskanie kryteriów wstępnego doboru kandydatów,
- wyrabianie wśród uczniów nawyku samokontroli i samooceny własnej sprawności fizycznej

Test sprawności fizycznej obejmuje następujące próby:

	Bieg 60 m	Rzut piłką lekarską 3 kg Oburącz w tył ponad głową	Bieg 600 m
<i>Dziewczęta</i>	+	+	+
<i>Chłopcy</i>	+	+	

Test powinien być przeprowadzony w ciągu jednego dnia, przy zachowaniu następującej kolejności prób:

1. Bieg na 60 m
2. Rzut piłką lekarską
3. Bieg na 600 m (dziewczęta) i 1000 m (chłopcy)

Bieg na 60m uczeń wykonuje jeden raz. Start odbywa się parami. Czas mierzymy z dokładnością do 0,1 sek.

Pomiaru rzutu piłką lekarską o ciężarze 3 kg oburącz w tył ponad głową, dokonuje się od ostatniego śladu pozostawionego przez piłkę do linii wyrzutu. Dokładność pomiaru do 10 cm.

Bieg na 600 m i 1000 m odbywa się ze startu wspólnego. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sek.

	Klasa	Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	
<i>Bieg na 60 m</i>	dziewczęta	IV	10,2	10,7	11,2	11,7
		V	10,0	10,5	11,0	11,5
		VI	9,6	10,1	10,6	11,1
		VII	9,4	9,9	10,4	10,9
		VIII	9,3	9,8	10,3	10,8
	chłopcy	IV	9,9	10,3	10,7	11,1
		V	9,6	10,1	10,6	11,0
		VI	9,2	9,7	10,2	10,7
		VII	8,6	9,2	9,6	10,3
		VIII	8,4	8,9	9,4	9,9
<i>Rzut piłką ciężką (3 kg)</i>	dziewczęta	IV	4,10	3,60	3,20	2,80
		V	4,70	3,70	3,70	3,20
		VI	5,40	4,40	4,40	3,90
		VII	6,00	5,50	5,00	4,50
		VIII	6,70	6,20	5,70	5,20
	chłopcy	IV	4,90	4,30	3,90	3,50
		V	5,30	4,80	4,30	3,80
		VI	6,30	5,80	5,10	4,60
		VII	7,30	6,70	6,10	5,50
		VIII	8,80	8,20	7,60	7,00



<i>Bieg na 600 m</i>	dziewczęta	IV	2,12	2,43	3,04	3,23
		V	2,10	2,41	3,02	3,21
		VI	2,05	2,36	2,57	3,16
		VII	2,04	2,35	2,56	3,15
		VIII	2,03	2,34	2,55	3,14
<i>Bieg na 1000 m</i>	chłopcy	IV	3,45	4,17	4,42	5,01
		V	3,37	4,09	4,34	4,52
		VI	3,28	4,00	3,25	4,43
		VII	3,20	3,50	4,15	4,35
		VIII	3,10	3,45	4,05	4,25

## INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KRZYSZTOFA ZUCHORY

PRÓBA I SPOSÓB JEJ WYKONANIA	PLEĆ	WYNIK W PUNKTACH I POZIOM WYKONANIA PRÓBY				
		Minimalny 1 pkt	Dostateczny 2 pkt	Dobry 3 pkt	Bardzo dobry 4 pkt	Wysoki 5 pkt
<b>SZYBKOŚĆ</b> Biegnij szybko w miejscu przez 10 sekund wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod uniesioną nogą. Policz liczbę klaśnień.	k	12 klaśnień	16 klaśnień	20 klaśnień	25 klaśnień	30 klaśnień
	m	15 klaśnień	20 klaśnień	25 klaśnień	30 klaśnień	35 klaśnień
<b>SKOCZNOŚĆ</b> Skocz w dal z miejsca, rezultat zmierz stopami, w obliczeniach zaokrąglając wynik w górę	k/m	5 stóp	6 stóp	7 stóp	8 stóp	9 stóp
<b>SILA RAMION</b> Uchwyć się drążka tak aby swobodnie zawisnąć. Próbuj wykonać kolejne ćwiczenia o wzrastającej trudności	k	Zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 3 sekundy	Zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 sekund	Zawiśnij na wyprostowanej jednej ręce, wytrzymaj 3 sekundy	Zawiśnij na wyprostowanej jednej ręce, wytrzymaj 10 sekund	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sekundy
	m	Zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 sekund	Zawiśnij na wyprostowanej jednej ręce, wytrzymaj 10 sekund	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sekundy	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10 sekund	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, wytrzymaj 10 sekund
<b>GIBKOŚĆ</b> Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód	k/m	Chwyć oburącz za kostki	Palcami obu rąk dotknij palców stóp	Palcami obu rąk dotknij podłoża	Wszystkimi palcami obu rąk dotknij podłoża	Dotknij dłońmi podłoża
<b>WYTRZYMAŁOŚĆ</b> Spróbuj, jak długo możesz biec a) bieg w miejscu – liczy się czas biegu b) bieg na odległość – liczy się przebyty dystans	k	1 minuta 200 m	3 minuty 500 m	6 minut 1000 m	10 minut 1500 m	15 minut 2000 m
	m	2 minuty 400 m	5 minut 1000 m	10 minut 2000 m	15 minut 2500 m	20 minut 3000 m
<b>SILA MIĘŚNI BRZUCHA</b> Połóż się na plecach, unieś nogi tuż nad podłogę i wykonuj nożyce poprzeczne	k	10 sekund	30 sekund	1 minuta	1,5 minuty	2 minuty
	m	30 sekund	1 minuta	1,5 minut	2 minuty	3 minuty

**Normy dla poszczególnych kategorii wieku (Dziewczęta i Chłopcy)**

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

*Załącznik nr 3*

**TEST COOPERA**

**Test Coopera**– próba wytrzymałościowa, polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Stosowany do badania sprawności fizycznej.

Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu.

Wiek	Dopuszczają y	Dostateczn y	Dobr y	Bardzo dobry
8	1652	2036	2441	> 2441
9	1807	2184	2639	> 2629
10	1822	2243	2682	> 2682
11	1866	2279	2704	> 2704
12	1968	2405	2768	> 2788
13	2029	2472	2863	> 2863
14	2114	2562	2926	> 2926
15	2167	2605	2937	> 2937
16	2205	2651	3041	> 3041
17	2239	2681	3017	> 3017

18	2331	2700	3086	> 3086
19	2199	2742	3162	> 3162
<b>Wiek</b>	<b>Dopuszczający</b>	<b>Dostateczny</b>	<b>Dobry</b>	<b>Bardzo dobry</b>
8	1480	1760	2055	2055
9	1531	1910	2280	> 2280
10	1567	1940	2319	> 2319
11	1733	2040	2373	> 2373
12	1781	2145	2489	> 2489
13	1818	2150	2450	> 2490
14	1749	2055	2435	> 2435
15	1789	2075	2405	> 2405
16	1765	2095	2390	> 2390
17	1778	2080	2407	> 2407
18	1682	2045	2393	> 2393
19	1688	2070	2219	> 2219