

**PRZEDMIOTOWE ZASADY
OCENIANIA I WYMAGANIA NA
POSZCZEGÓLNE OCENY
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

KLASY IV – VIII

ROK SZKOLNY 2023/2024

Celem Przedmiotowych Zasad Oceniania jest:

1. Diagnoza rozwoju fizycznego ucznia – określenie indywidualnych potrzeb i trudności każdego ucznia.
2. Poinformowanie ucznia o poziomie jego sprawności fizycznej oraz brakach w tym zakresie.
3. Poinformowanie ucznia i rodziców o kryteriach oceniania.
4. Motywowanie ucznia do rozwoju i systematycznej pracy.
5. Motywowanie nauczyciela do stosowania skutecznych metod pracy.
6. Sprawdzenie poziomu wiedzy i umiejętności ucznia.

Obszary aktywności ucznia związane z procesem uczenia się oraz obszary ich oceniania

Postawa wobec przedmiotu:

- * **aktywność i wysiłek wkładany przez ucznia;**
- * **zaangażowanie**, kreatywność, inwencja i ekspresja twórcza (samodzielne prowadzenie przez ucznia ćwiczeń kształtujących, np. rozgrzewki);
- * systematyczne usprawnianie (dążenie do poprawy swojej sprawności);
- * **stosunek do zajęć sportowych** (przygotowanie do zajęć, zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości);
- * dyscyplina podczas zajęć;
- * 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;
- * postawa samokontroli i samooceny
- * wysoki poziom kultury osobistej

Obszary oceniania:

- * Frekwencja i przygotowanie do zajęć (strój sportowy, zmienne obuwie sportowe)
- * Aktywność lekcyjna i pozalekcyjna
- * Podnoszenie poziomu sprawności własnego ciała
- * Umiejętności ruchowe

Wykaz szczegółowych wymagań edukacyjnych do działów określonych programem wychowania fizycznego realizowanym na II etapie edukacyjnym klasa IV

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)

4. Umiejętności ruchowe

Piłka koszykowa

1. 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.

2. 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 chwyt w ruchu.

- Ocena dobra (4):

*Uczeń podejmuje próby celnego podawania i skutecznego chwytu.

- 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

1. Podanie jednorącz półgórnie w miejscu i w ruchu, rzut na bramkę jednorącz z miejsca i z marszu

Błędy:

- a. uderzenie piłki zamiast płynnego pchania piłki
- b. brak odprowadzenia ręki w tył,
- c. zła postawa
- d. 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

1. 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

1. Strzał piłki do bramki wewnętrzną częścią stopy z miejsca

Błędy:

- a. 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

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

2. 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.

3. 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.

Lekka atletyka**1. 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

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

3. 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
5.00	4.35	3,90	3.20	poniżej 3,20

Chłopcy

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

4. 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
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

W klasie V 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)

4. Umiejętności ruchowe

Piłka koszykowa

1. 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.

2. Podania i chwyt:

Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu.

Ocena 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.

3. 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.

Piłka ręczna

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

Błędy:

- a. nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- b. niedokładne podanie, niedostosowane siłą do partnera
- c. złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
- d. brak amortyzacji przy chwycie
- e. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- f. 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.

Piłka siatkowa

1. 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.

2. 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

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

2. 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) – błąd d
- * ocena dobra (4) - błędy 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.

3. 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) - błąd 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.

Lekka atletyka

1. 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)
10,2	10,4	10,9	11,2	powyżej 11,2

Chłopcy

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
9,7	10,0	10,5	11,0	powyżej 11,0

2. Bieg na dystansie 400m dziewczęta, 600m chłopcy z pomiarem czasu

Dziewczęta 400m

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

Chłopcy 600m

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

3.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
6.00	5.35	4.50	4.00	poniżej 4,00

Chłopcy

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

4.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
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

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**
- 4. Umiejętności ruchowe**

Piłka koszykowa

1. Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania i chwyt

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.

2. 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.

3. 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.

Pilka ręczna

1. Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie slalomem, podanie, chwyt, rzut z wysoku

Błędy:

- a. nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- b. niedokładne podanie
- c. złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
- d. brak amortyzacji przy chwycie
- e. kozłowanie przed sobą
- f. kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie
- g. nieumiejętność wykonania rzutu z wysoku
- h. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- i. 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

1. 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

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

2. 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) - błąd d
- * ocena dobra (4) - błędy d, e, b
- * ocena dostateczna (3) - błędy d, e, b, c
- * ocena dopuszczająca (2) - błędy d, e, b, c, f
- * ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

3. 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) - błąd e
- * ocena dobra (4) - błędy e, a
- * ocena dostateczna (3) - błędy e, a, b
- * ocena dopuszczająca (2) - błędy e, b, c, d
- * ocena niedostateczna (1) - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

Lekka atletyka**1. 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

2. Bieg na dystansie 600m 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

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

3.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

4.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
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

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

4. Umiejętności ruchowe

Pilka koszykowa

1. 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.

2. *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.

3. *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

1. Zwód pojedynczy i rzut z wyskoku

Błędy:

- a. brak zwodu pojedynczego
- b. brak amortyzacji przy chwycie
- c. kozłowanie przed sobą
- d. kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie
- e. nieumiejętność wykonania rzutu z wyskoku
- f. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- g. 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

1. 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

1. Łączone przewroty w przód i w tył

Błędy:

- a. Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b. Złe ułożenie rąk
- c. Przewrót na głowie
- d. Brak wyprost 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.

2. 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) - błąd d
- * ocena dobra (4) - błędy d, e, b
- * ocena dostateczna (3) - błędy d, e, b, c
- * ocena dopuszczająca (2) - błędy d, e, b, c, f
- * ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

3. 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**1. 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.

2. 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.

Lekka atletyka

1. 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	powyżej 10,0

2. Bieg na dystansie 800m 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 celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
4,10	4,20	4,30	4,40	powyżej 4,40

3.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
8,00	7.40	6.50	5.50	poniżej 5,50

Chłopcy

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

4.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
40	35	30	25	poniżej 25

Chłopcy

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
45	40	35	30	poniżej 30

Wykaz szczegółowych wymagań edukacyjnych do działów określonych programem wychowania fizycznego realizowanym na II etapie edukacyjnym klasa VIII

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

4. Umiejętności ruchowe

Piłka koszykowa

1. *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.

2. Zwód pojedynczy przodem z piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczącego

Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika zwodu i rzutu piłki z dwutaktu do kosza po podaniu od współwiczącego.

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.

3. 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

1. Zwód pojedynczy i rzut z wyskoku

Błędy:

- a. brak zwodu pojedynczego
- b. brak amortyzacji przy chwycie
- c. kozłowanie przed sobą
- d. kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie
- e. nieumiejętność wykonania rzutu z wyskoku
- f. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- g. 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

1. 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.

2. 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:

- a. Krok w przód bez jednoczesnego uniesienia dłoni.
- b. Jednoczesne ułożenie dłoni na podłożu.
- c. Ugięcie bioder w staniu na rękach.
- d. Nie ustawienie dłoni w jednej linii na podłożu/ schodzenie z linii ruchu.
- e. Łączenie bóg a także ramion w momencie wykonywania ruchu.
- f. Nieumiejętność utrzymania prostego i napiętego tułowia.
- g. Brak pełnego zamachu.
- h. 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.

2. 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) - błąd d
- * ocena dobra (4) - błędy d, e, b
- * ocena dostateczna (3) - błędy d, e, b, c
- * ocena dopuszczająca (2) - błędy d, e, b, c, f
- * ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

3. 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**1. 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.

2. 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.

Lekka atletyka

1. 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	powyżej 10,0

2. Bieg na dystansie 800m z pomiarem czasu dziewczęta, 1000m chłopcy

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

3.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

4.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

Chłopcy

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
47	42	37	32	poniżej 32