

WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Ocena postawy ucznia względem przedmiotu

- Celujący (6) uczeń jest przygotowany do wszystkich zajęć;
- Bardzo dobry (5) uczeń 3 razy w semestrze może być nieprzygotowany. Każdy kolejny raz jest równoznaczny z oceną niedostateczną, która będzie miała wpływ na ocenę semestralną i roczną.

Jeżeli uczeń zgłasza swoje złe samopoczucie, nauczyciel może zwolnić z ćwiczeń podczas zajęć. W szczególnych, losowych przypadkach uczeń traktowany jest indywidualnie.

2. Ocena za aktywność:

Na ocenę za aktywność uczeń pracuje cały semestr.

Przy ocenianiu aktywności ucznia brane są pod uwagę następujące kryteria:

- Zaangażowanie ucznia w pracę:
 - pomoc przy organizowaniu zajęć, zawodów;
 - inwencja twórcza;
 - aktywny udział w zajęciach;
 - zdyscyplinowanie.
- Wykonywanie dodatkowych prac i zadań zaproponowanych przez nauczyciela.

Ocena z wychowania fizycznego może ulec podwyższeniu o jeden stopień, jeżeli uczeń brał udział w zawodach międzyszkolnych jako reprezentant szkoły. Za udział w zawodach szkolnych, klasowych uczeń otrzymuje częściową ocenę (5,6).

3. Ocena za frekwencję:

- Celujący (6) uczeń ma 100% obecności na zajęciach i jest przygotowany do wszystkich zajęć.

W przypadkach zwolnień lekarskich półrocznych i rocznych niezbędna jest decyzja dyrektora szkoły o zwolnieniu ucznia. W przypadkach losowych uczniów po odbyciu zwolnienia lekarskiego oraz rehabilitacji ma możliwość nadrobienia zaległości.

4. Ocena za sprawność:

Ocenę za sprawność otrzymuje uczeń, który uczestniczy w sprawdzianach pozwalających określić poziom zdolności motorycznych:

- Siła;
- Szybkość;
- Wytrzymałość;
- Moc.

Bierze się pod uwagę postęp sprawności ucznia. Sprawdziany zdolności motorycznych przeprowadza się 3 razy w semestrze. W przypadku nie przystąpienia do testu z powodu nieobecności lub zwolnienia lekarskiego - zaległość należy uzupełnić w przeciągu 2 tygodni od momentu powrotu do czynnego udziału w zajęciach.

5.Ocena za umiejętności ruchowe:

- Celujący (6) uczeń przewyższają poziom grupy rówieśniczej;
- Bardzo dobry (5) uczeń wykonuje ćwiczenia z właściwą techniką, pewnie, dokładnie i w odpowiednim tempie;
- Dobry (4) uczeń wykonuje ćwiczenia prawidłowo z niewielkimi błędami technicznymi;
- Dostateczny (3) uczeń wykonuje ćwiczenia z błędami technicznymi;
- Dopuszczający (2) uczeń popełnia bardzo duże błędy techniczne w wykonywanych ćwiczeniach;
- Niedostateczny (1) uczeń nie przystępuje do sprawdzianu i jest obecny na zajęciach.

Sprawdziany dotyczyć będą umiejętności z:

- Lekkiej atletyki;
- Gimnastyki;
- Gier zespołowych;
- Tenisa stołowego- mistrzostwa klasy, szkoły;
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

KLASA I

1. LEKKA ATLETYKA:

Przewidziane sprawdziany:

- Bieg na dystansie 100m (10x10) - start niski.
- Bieg na dystansie 400m (30x10) - start wysoki.

CHŁOPCY:

OCENA:	100m	400m/30x10
6	Do 12.3	do 55
5	12.3 - 13.3	55 - 1.07
4	13.4 - 14.4	10.8 - 1.13
3	14.5 - 15.5	1.14 - 1.20
2	15.6 i więcej	1.21 i więcej
1	nie zaliczył sprawdzianu	nie zaliczył sprawdzianu

DZIEWCZĘTA:

OCENA:	100m	400m/30x10
6	Do 14.00	do 1.09
5	14.01 - 15.00	1.10 - 1.16
4	15.01 - 16.50	1.17 - 1.23
3	16.51 - 17.50	1.24- 1.39
2	17.51 i więcej	1.40 i więcej
1	nie zaliczyła sprawdzianu	nie zaliczyła sprawdzianu

2. GIMNASTYKA:

Przewidziane sprawdziany:

- Przewrót w przód z przysiadu podpartego;

Błędy:

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

OCENA:	PRZEWRÓT W PRZÓD:
6	technicznie
5	e,h
4	e,h,g,f
3	e,h,g,f,d,c
2	e,h,g,f,d,c,b
1	nie zaliczyła/ł sprawdzianu

3. PIŁKA SIATKOWA:

Przewidziane sprawdziany:

- Odbicia piłki sposobem górnym indywidualnie nad głową z uwzględnieniem techniki wykonania i ilości odbić:
 - 6 - 35 odbić, właściwa postawa siatkarska i bardzo dobra praca nóg;
 - 5 - 30 odbić, dobra technika, właściwa postawa siatkarska i praca nóg;
 - 4 - 20 odbić, poprawne odbicia techniczne przy zachowaniu prawidłowej postawy;
 - 3 - 15 odbić piłki prawidłowo technicznie z małymi błędami;

- 2 - przystępuje do sprawdzianu.
- Odbicia piłki sposobem dolnym indywidualnie nad głową z uwzględnieniem techniki wykonania i ilości odbić:
 - 6 - 35 odbić, właściwa postawa siatkarska i bardzo dobra praca nóg;
 - 5 - 30 odbić, dobra technika, właściwa postawa siatkarska i praca nóg;
 - 4 - 20 odbić, poprawne odbicia techniczne przy zachowaniu prawidłowej postawy;
 - 3 - 15 odbić piłki prawidłowo technicznie z małymi błędami;
 - 2 - przystępuje do sprawdzianu.

4. PIŁKA KOSZYKOWA:

Przewidziane sprawdziany:

- Kozłowanie prawą i lewą ręką, do przodu i do tyłu. Podania, chwyt piłki. Rzut z miejsca, zbiórka piłki z tablicy:
 - 6 – właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane wzorową techniką, skuteczne (celne) rzuty;
 - 5 – właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane poprawną techniką, skuteczne (celne) rzuty;
 - 4 – właściwe dynamiczne tempo, dopuszczalne drobne błędy techniczne lub niecelny rzuty;
 - 3 – tempo średnie, dopuszczalne błędy techniczne i niecelne rzuty;
 - 2 – tempo wolne, niezdarność ruchów, duża liczba błędów technicznych(przystępuje do sprawdzianu).

5. PIŁKA RĘCZNA:

Przewidziane sprawdziany:

- Kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku i ręki kozłującej. Podania i chwyt piłki w biegu. Rzut z biegu:
 - 6 – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie, zgodnie z przepisami.
 - 5 – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie, zgodnie z przepisami.
 - 4 – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie jednak zgodnie z przepisami.
 - 3 – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny, niektóre podania są niecelne. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie, z naruszeniem przepisów gry.
 - 2 – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką, większość podań jest niedokładna. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie jednak stara się, wie na czym polega błąd lub jaki przepis gry jest łamany.

6.PIŁKA NOŻNA:

Proponowane sprawdziany:

- Podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy .

Ocenić podlega jednocześnie dwóch ćwiczących, którzy ustawieni w odległości 8m od siebie, w czasie 1min. wykonują podania. Prowadzenie piłki po prostej, prostym podbiciem. Prowadzenie piłki podeszwą bokiem PN i LN. Strzał na bramkę wewnętrzną częścią stopy.

- 6 – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie.
- 5 – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie
- 4 – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie.
- 3 – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny, niektóre podania są niecelne. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie.
- 2 – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką, większość podań jest niedokładna. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie.

7.ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE:

Proponowane sprawdziany:

- W podporze przodem uginanie i prostowanie ramion „POMPKI”

OCENA	6	5	4	3	2
KLASA I	Powyżej 50	50 - 37	36 - 24	23 - 11	Do 10

Uwagi: Nauczyciel może zmienić proponowane rodzaje sprawdzianów umiejętności po przedstawieniu uczniom wymagań edukacyjnych na poszczególne oceny dla zmienionego lub zmodyfikowanego sprawdzianu.

8.WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE:

Uczeń otrzymuje ocenę za szczególne zaangażowanie we współzawodnictwie sportowym lub wygranie rywalizacji, indywidualnie lub zespołowo. Przy ocenianiu grupowym wszyscy członkowie zespołu otrzymują podobną ocenę, jednak zależną również od indywidualnego wkładu pracy, talentu, umiejętności i sprawności.

9.ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE:

Proponowane sprawdziany:

- WYTRZYMAŁOŚĆ - TEST COOPERA/BEEP.
- MOC - SKOK W DAL Z MIEJSCA.
- SZYBKOŚĆ I ZWINNOŚĆ - BIEG PO KOPERCIE 5x3m/ bieg 10x5m.
- SIŁA - SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA.
- Plank - deska.

KLASA II

1.LEKKA ATLETYKA:

Przewidziane sprawdziany:

- Bieg na dystansie 100m (10x10) - start niski.
- Bieg na dystansie 400m (30x10) - start wysoki.
- Rzut piłką lekarską 2kg.

CHŁOPCY:

OCENA:	100m	400m/30x10	p.lekarską tyłem
6	Do 12.3	do 55	16m i więcej
5	12.3 - 13.3	55 - 1.07	14 m
4	13.4 - 14.4	10.8 - 1.13	12m
3	14.5 - 15.5	1.14 - 1.20	10m
2	15.6 i więcej	1.21 i więcej	8m
1	nie zaliczył sprawdzianu	nie zaliczył sprawdzianu	nie zaliczył sprawdzianu

DZIEWCZĘTA:

OCENA:	100m	400m/30x10	p.lekarska tyłem
6	Do 14.00	do 1.09	12m i więcej
5	14.01 - 15.00	1.10 - 1.16	10m
4	15.01 - 16.50	1.17 - 1.23	8m
3	16.51 - 17.50	1.24- 1.39	6m
2	17.51 i więcej	1.40 i więcej	5m
1	nie zaliczyła sprawdzianu	nie zaliczyła sprawdzianu	nie zaliczyła sprawdzianu

2.GIMNASTYKA:

Przewidziane sprawdziany:

- Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu

Błędy:

- Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia;
- Złe ułożenie rąk;
- Przewrót na głowie;
- Uderzenie biodrami o podłogę;
- Brak wyprostów w kolanach;
- Brak złączenia nóg;
- Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia;
- Brak płynności.

- Przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku

Błędy:

- a. Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia;
- b. Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia;
- c. C. Brak odepchnięcia od podłoża;
- d. Przewrót na głowie;
- e. Brak prawidłowego rozkroku;
- f. Brak płynności.

OCENA:	PRZEWRÓT W PRZÓD:	PRZEWRÓT W TYŁ:
6	technicznie	technicznie
5	e,h	c
4	e,h,g,f	c,e
3	e,h,g,f,d,c	c,e,b,d
2	e,h,g,f,d,c,b	c,e,b,d,f
1	nie zaliczyła/ł sprawdzianu	nie zaliczyła/ł sprawdzianu

3.PIŁKA SIATKOWA:

Przewidziane sprawdziany:

- Odbicia piłki naprzemienne sposobem górnym i dolnym indywidualnie nad głową z uwzględnieniem techniki wykonania i ilości odbić (około 1 metra nad sobą);
 - 6 - 35 odbić, właściwa postawa siatkarska i bardzo dobra praca nóg;
 - 5 - 30 odbić, dobra technika, właściwa postawa siatkarska i praca nóg;
 - 4 - 25 odbić, poprawne odbicia techniczne przy zachowaniu prawidłowej postawy;
 - 3 - 20 odbić piłki prawidłowo technicznie z małymi błędami;
 - 2 - 15 odbić piłki bez poprawnej techniki.
- Zagrywka sposobem tenisowym. Sprawdzian polega na wykonaniu pięciu celnych zagrywek poprawną techniką.
 - 6 – uczeń wykonuje 6/6 celnych zagrywek, wzorową techniką;
 - 5 – uczeń wykonuje 5/6 celnych zagrywek, nie popełnia błędów technicznych;
 - 4 – uczeń wykonuje 4/6 celnych zagrywek, popełnia drobne błędy techniczne;
 - 3 – uczeń wykonuje 3/6 celnych zagrywek, popełnia błędy techniczne;
 - 2 – uczeń wykonuje 2/6 celnych zagrywek, popełnia duże błędy techniczne;
 - 1 - uczeń nie wykonał zadania.

4.PIŁKA KOSZYKOWA:

Przewidziane sprawdziany:

- Kozłowanie prawą i lewą ręką slalomem.
Podania, chwytaki piłki w biegu.
Rzut z wyskoku.
 - 6 – właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane wzorową techniką, skuteczne (celne) rzuty;
 - 5 – właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane poprawną techniką, skuteczne (celne) rzuty;

- 4 – właściwe dynamiczne tempo, dopuszczalne drobne błędy techniczne lub niecelny rzuty lecz w obrębie kosza;
- 3 – tempo średnie, dopuszczalne błędy techniczne i niecelne rzuty;
- 2 – tempo wolne, niezdarność ruchów, duża liczba błędów technicznych;
- 1 - sprawdzian nie zaliczony.

6. PIŁKA RĘCZNA:

Przewidziane sprawdziany:

- Poruszanie się w obronie:
 - 5 – uczeń porusza się dynamicznie na ugiętych nogach, właściwie prowadzi (ustawia) stopy i operuje RR we właściwej płaszczyźnie;
 - 4 – uczeń porusza się mało dynamicznie, zbyt wolno na ugiętych nogach, nie przestrzega właściwego ustawienia stóp jednak operuje ramionami we właściwej płaszczyźnie;
 - 3 – uczeń wykonuje ćwiczenie wolno na prostych nogach, nie zwraca uwagi na ustawienie stóp, nie zawsze operuje ramionami we właściwej płaszczyźnie;
 - 2 – uczeń podejmuje próbę wykonania zadania jednak popełnia wiele błędów technicznych, porusza się nieprawidłowo, nie pracuje ramionami;
 - 1 - sprawdzian nie zaliczony.
- Rzut w wyskoku:
 - 6 – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie, zgodnie z przepisami;
 - 5 – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie, zgodnie z przepisami;
 - 4 – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie lecz zgodnie z przepisami;
 - 3 – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie, z naruszeniem przepisów gry;
 - 2 – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie jednak stara się, wie na czym polega błąd lub jaki przepis gry jest łamany;
 - 1 - uczeń nie wykonał sprawdzianu.

7. PIŁKA NOŻNA:

Przewidziane sprawdziany: •

- Prowadzenie piłki slalomem między pachołkami. Podanie o ławeczkę i przyjęcie wewnętrzną częścią stopy. Wykonanie zwodu pojedynczego i minięcie pachołka. Strzał na bramkę prostym podbiciem.
 - 6 – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie;
 - 5 – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie;
 - 4 – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie;

- 3 – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny, niektóre podania są niecelne. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie;
- 2 – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką, większość podań jest niedokładna. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie;
- 1- uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

8.ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE:

Proponowane sprawdziany:

- W podporze przodem uginanie i prostowanie ramion „POMPKI”

OCENA	6	5	4	3	2
KLASA II	Powyżej 50	50 - 37	36 - 24	23 - 11	do 10

- Podciąganie na drążku

OCENA	6	5	4	3	2
KLASA II	Powyżej 15	15	10	8	do 7

Uwagi: Nauczyciel może zmienić proponowane rodzaje sprawdzianów umiejętności po przedstawieniu uczniom wymagań edukacyjnych na poszczególne oceny dla zmienionego lub zmodyfikowanego sprawdzianu.

9.WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE

Uczeń otrzymuje ocenę za szczególne zaangażowanie we współzawodnictwie sportowym lub wygranie rywalizacji, indywidualnie lub zespołowo. Przy ocenianiu grupowym wszyscy członkowie zespołu otrzymują podobną ocenę, jednak zależną również od indywidualnego wkładu pracy, talentu, umiejętności i sprawności.

10.ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE:

Proponowane sprawdziany:

- WYTRZYMAŁOŚĆ - TEST COOPERA/BEEP.
- MOC - SKOK W DAL Z MIEJSCA.
- SZYBKOŚĆ I ZWINNOŚĆ - BIEG PO KOPERCIE 5x3m/ bieg 10x5m.
- SIŁA - SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA.
- Plank - deska.

KLASA III

1LEKKA ATLETYKA:

Przewidziane sprawdziany:

- Bieg na dystansie 100m (10x10) - start niski.
- Bieg na dystansie 400m (30x10) - start wysoki.
- Rzut piłką lekarską 2kg w przód.

CHŁOPCY:

OCENA:	100m	400m/30x10	p.lekarską
6	Do 12.3	do 55	16m i więcej
5	12.3 - 13.3	55 - 1.07	14 m
4	13.4 - 14.4	10.8 - 1.13	12m
3	14.5 - 15.5	1.14 - 1.20	10m
2	15.6 i więcej	1.21 i więcej	8m
1	nie zaliczył sprawdzianu	nie zaliczył sprawdzianu	nie zaliczył sprawdzianu

DZIEWCZĘTA:

OCENA:	100m	400m/30x10	p.lekarska
6	Do 14.00	do 1.09	12m i więcej
5	14.01 - 15.00	1.10 - 1.16	10m
4	15.01 - 16.50	1.17 - 1.23	8m
3	16.51 - 17.50	1.24- 1.39	6m
2	17.51 i więcej	1.40 i więcej	5m
1	nie zaliczyła sprawdzianu	nie zaliczyła sprawdzianu	nie zaliczyła sprawdzianu

2.GIMNASTYKA:

Przewidziane sprawdziany:

Podpór łukiem leżąc tyłem (mostek)

Błędy:

- Ugięte ręce
- Ugięte nogi
- Brak zachowania kąta prostego
- Złe ułożenie głowy
- Brak unoszenia tułowia

OCENA:	Podpór łukiem leżąc tyłem
6	Technicznie ze stania

5	Technicznie dobrze z leżenia
4	a,b
3	a,b,c
2	e,d
1	nie zaliczyła/ł sprawdzianu

3.PIŁKA SIATKOWA:

Przewidziane sprawdziany:

- Przyjęcie piłki sposobem dolnym i podanie sposobem górnym do partnera z uwzględnieniem techniki i ilości odbić:
 - 6 - 35 odbić;
 - 5 - 30 odbić;
 - 4 - 25 odbić;
 - 3 - 15 odbić;
 - 2 - 10 odbić;
 - 1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

- Wystawienie piłki na skrzydło przed siebie. Sprawdzan polega na wykonaniu 10 wysokich wystaw piłki na skrzydło przed siebie poprawną techniką:
 - 6 – uczeń wykonuje 10/10 wystaw piłki poprawnych technicznie;
 - 5 – uczeń wykonuje 8/10 wystaw piłki poprawnych technicznie;
 - 4 – uczeń wykonuje 6/10 wystaw piłki poprawnych technicznie;
 - 3 – uczeń wykonuje 4/10 wystaw piłki poprawnych technicznie;
 - 2 – uczeń wykonuje co najmniej 1/10 wystawę piłki poprawną technicznie. ☒

4. PIŁKA KOSZYKOWA:

Przewidziane sprawdziany:

- Zastawienie i zbiórka piłki z tablicy. Ćwiczący wykonuje dwie próby.
 - 5 – uczeń w odpowiednim tempie i poprawnie technicznie wykonany zastawienie zakończone zbiórką piłki z tablicy;
 - 4 – uczeń wykonuje zastawienie lecz bez wykonania zbiórki piłki z tablicy;
 - 3 – uczeń popełnia błędy w zastawieniu i zbiórce piłki z tablicy;
 - 2 – uczeń podejmuje próbę wykonania zadania; ☒
 - 1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

- Rzut z biegu po podaniu i po kozłowaniu. Ćwiczący wykonuje 6 prób.
 - 6 – właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane wzorową techniką, skuteczne (celne) rzuty 6/6;
 - 5 – właściwe tempo, wszystkie elementy wykonane poprawną techniką, skuteczne rzuty 5/6;
 - 4 – właściwe dynamiczne tempo, dopuszczalne drobne błędy techniczne, skuteczne rzuty 3/6;
 - 3 – tempo średnie, dopuszczalne błędy techniczne i niecelne rzuty;
 - 2 – tempo wolne, niezdarność ruchów, duża liczba błędów technicznych;

- 1- uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

5.PIŁKA RĘCZNA:

Przewidziane sprawdziany:

- Prowadzenie piłki w dwójkach i rzut na bramkę w wyskoku(4 próby):
 - 6 – uczniowie nie popełnią żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonują zadanie w szybkim tempie, ze zmianą miejsca, płynnie, wzorowo technicznie, zgodnie z przepisami;
 - 5 – uczniowie nie popełniają żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie, zgodnie z przepisami;
 - 4 – uczniowie popełniają drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie lecz zgodnie z przepisami;
 - 3 – uczniowie popełniają błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie, z naruszeniem przepisów gry;
 - 2 – uczniowie popełniają wiele błędów technicznych. Nie panują nad piłką. Wykonują zadanie w wolnym tempie, chaotycznie jednak starają się, wiedzą na czym polega błąd lub jaki przepis gry jest łamany;
 - 1 - uczeń/uczniowie nie wykonat/wykonali sprawdzianu.

6.PIŁKA NOŻNA:

Przewidziane sprawdziany:

- Prowadzenie piłki podeszwą przodem i tyłem obiema NN (na zmianę).
Dowolny strzał na bramkę słabszą nogą ze zmiennej odległości (6 strzałów)
 - 6 – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie.
 - 5 – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie
 - 4– uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie.
 - 3 – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny, niektóre podania są niecelne. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie.
 - 2– uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką, większość podań jest niedokładna. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie.
 - 1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
- 3m - 2;
- 6m - 3;
- 9m - 4;
- 12m - 5;
- 18 m - 6.

Próby uważa się zaliczoną, kiedy piłka po uderzeniu mija linię bramkową w powietrzu.

Celne uderzenie z danej odległości pozwala na przystąpienie do następnej próby.

- Żonglerka piłką - odbijanie kolanem, stopą, głową. Uczeń wykonuje poszczególną liczbę odbić kolanem, głową lub stopą.
- 6 - 30 odbić;
- 5 - 25 odbić;
- 4 - 18 odbić;
- 3 - 13 odbić;
- 2 - 8 odbić;
- 1 - uczeń nie podejmuje próby.

7.ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE:

Proponowane sprawdziany:

- W podporze przodem uginanie i prostowanie ramion „POMPKI”

OCENA	6	5	4	3	2
KLASA III	Powyżej 50	50 - 37	36 - 24	23 - 11	do 10

- Podciąganie na drążku

OCENA	6	5	4	3	2
KLASA III	Powyżej 15	15	10	8	do 7

Uwagi: Nauczyciel może zmienić proponowane rodzaje sprawdzianów umiejętności po przedstawieniu uczniom wymagań edukacyjnych na poszczególne oceny dla zmienionego lub zmodyfikowanego sprawdzianu.

8.WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE

Uczeń otrzymuje ocenę za szczególne zaangażowanie we współzawodnictwie sportowym lub wygranie rywalizacji, indywidualnie lub zespołowo. Przy ocenianiu grupowym wszyscy członkowie zespołu otrzymują podobną ocenę, jednak zależną również od indywidualnego wkładu pracy, talentu, umiejętności i sprawności.

9..ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE:

Proponowane sprawdziany:

- WYTRZYMAŁOŚĆ - TEST COOPERA/BEEP.
- MOC - SKOK W DAL Z MIEJSCA.
- SZYBKOŚĆ I ZWINNOŚĆ - BIEG PO KOPERCIE 5x3m/ bieg 10x5m.
- SIŁA - SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA.
- Plank - deska.

KLASA IV

1LEKKA ATLETYKA:

Przewidziane sprawdziany:

- Bieg na dystansie 100m (10x10) - start niski.
- Bieg na dystansie 400m (30x10) - start wysoki.
- Rzut piłką lekarską 2kg w przód.

CHŁOPCY:

OCENA:	100m	400m/30x10	p.lekarską przodem
6	Do 12.3	do 55	16m i więcej
5	12.3 - 13.3	55 - 1.07	14 m
4	13.4 - 14.4	10.8 - 1.13	12m
3	14.5 - 15.5	1.14 - 1.20	10m
2	15.6 i więcej	1.21 i więcej	8m
1	nie zaliczył sprawdzianu	nie zaliczył sprawdzianu	nie zaliczył sprawdzianu

DZIEWCZĘTA:

OCENA:	100m	400m/30x10	p.lekarska przodem
6	Do 14.00	do 1.09	12m i więcej
5	14.01 - 15.00	1.10 - 1.16	10m
4	15.01 - 16.50	1.17 - 1.23	8m
3	16.51 - 17.50	1.24- 1.39	6m
2	17.51 i więcej	1.40 i więcej	5m
1	nie zaliczyła sprawdzianu	nie zaliczyła sprawdzianu	nie zaliczyła sprawdzianu

2.GIMNASTYKA:

Przewidziane sprawdziany:

- Stanie na głowie
 - 5 - samodzielne wykonanie stania na głowie, nogi podczas zamachu i powrotu wyprostowane w kolanach, zachowana cecha gimnastyczna; wytrzymać 3 sek;
 - 4 - należy samodzielnie stanąć na głowie przy ścianie, nogi podczas zamachu i powrotu wyprostowane w kolanach, zachowana cecha gimnastyczna; wytrzymać 3 sekundy;
 - 3 - należy samodzielnie stanąć na głowie przy ścianie, nogi mogą być ugięte w kolanach, można wykonać 2 próby;
 - 2 - należy samodzielnie lub z asekuracją stanąć na głowie przy ścianie, nogi podczas próby mogą być ugięte, można wykonać 3 próby.
- Stanie na rękach z postawy
- 6 - należy samodzielnie stanąć na parkiecie, wytrzymać 3 sekundy, zachowana

- prawidłowa cecha gimnastyczna + przewrót w przód;
- 5 - należy samodzielnie stanąć przy drabinkach w jednej próbie, nogi podczas zamachu i powrotu wyprostowane, zachowanie cechy gimnastycznej, wytrzymać 3 sekundy;
- 4 - należy samodzielnie stanąć przy drabinkach, nogi wyprostowane, wytrzymać 3 sekundy, można wykonać 2 próby;
- 3 - należy samodzielnie stanąć przy drabinkach, nogi mogą być ugięte, możliwość wykonania ćwiczenia w 2 - 3 próbach;
- 2 - próba, z pomocą wykonanie stania przy drabinie, nogi mogą być ugięte;
- 1 - uczeń nie wykonał zadania (odmowa).

3.PIŁKA SIATKOWA:

Przewidziane sprawdziany:

- Plasowanie, kiwnięcie

Wykonanie elementów w parach z dowolnie wybranym partnerem w 6 próbach.

- 6 - każdy z elementów wykonany dwukrotnie bezbłędnie, atak w wyznaczone przez nauczyciela miejsce na boisku (prosta, skos);
- 5 - każdy z elementów wykonany dwukrotnie bezbłędnie w dowolne miejsce na boisku;
- 4 - drobne błędy techniczne w wykonaniu elementów;
- 3 - wykonanie elementów w 3 próbach z drobnymi błędami technicznymi;
- 2 - wykonanie elementów w kilku próbach (do skutku) z błędami technicznymi.

- Blok pojedynczy:

Ćwiczący w dwójkach ustawieni są po jednej stronie siatki(3 - 5m od siebie), wykonują blok pojedynczy, następnie jeden z nich dochodzi do drugiego i wykonują blok podwójny.

- 6 - blok wykonany bezbłędnie technicznie: odpowiednie dojście do partnera, odpowiednie ułożenie dłoni i rąk nad siatką, bezpieczne lądowanie. Skuteczne blok;
- 5 - elementy wykonane bezbłędnie technicznie: odpowiednie dojście do partnera, odpowiednie ułożenie dłoni i rąk nad siatką, bezpieczne lądowanie. Próba zastawienia ataku;
- 4 - elementy wykonane poprawnie technicznie: odpowiednie dojście do partnera, drobne błędy w ułożeniu dłoni i rąk nad siatką, bezpieczne lądowanie. Próba zastawienia ataku;
- 3- odpowiednie dojście do partnera, drobne błędy w ułożeniu dłoni i rąk nad siatką, bezpieczne lądowanie. Próba zastawienia ataku z drugiej strony;
- 2 - podejście do zadania;
- 1 - nie wykonanie zadania.

4.PIŁKA KOSZYKOWA:

Proponowane sprawdziany:

- Tor przeszkód:

1. Kozłowanie

2.Kozłowanie slalomem ze zmianą ręki kozłującej pomiędzy pachotkami

3.Rzut z biegu po kozłowaniu, zbiórka piłki z tablicy

4. Podanie sprzed klatki piersiowej do partnera

5. Rzut z dwutaktu.

- 6 - wszystkie elementy wykonane poprawnie technicznie i skuteczne rzuty z dwutaktu z prawej lewej strony kosza;
- 5 - wszystkie elementy wykonane poprawnie technicznie;
- 4 - poprawne wykonanie elementów 1, 2, 3, 4, 5 - kosz celny za drugim razem;
- 3 - poprawne wykonanie elementów 1, 2, 3, 4, 5 - kosz niecelny;
- 2 - próba wykonania zadania;
- 1 - nie wykonanie zadania.

5.PIŁKA RĘCZNA:

Proponowane sprawdziany:

- Prowadzenie piłki w trójkach zakończone rzutem z wysoku (3 razy):
- 6 – uczniowie nie popełnią żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonują zadanie w szybkim tempie, ze zmianą miejsca, płynnie, wzorowo technicznie, zgodnie z przepisami;
- 5 – uczniowie nie popełniają żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie, zgodnie z przepisami;
- 4 – uczniowie popełniają drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie lecz zgodnie z przepisami;
- 3 – uczniowie popełniają błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie, z naruszeniem przepisów gry;
- 2 – uczniowie popełniają wiele błędów technicznych. Nie panują nad piłką. Wykonują zadanie w wolnym tempie, chaotycznie jednak starają się, wiedzą na czym polega błąd lub jaki przepis gry jest łamany;
- 1 - uczeń/uczniowie nie wykonał/wykonali sprawdzianu.

6.PIŁKA NOŻNA:

Przewidziane sprawdziany:

- Gra właściwa: uczniowie otrzymują ocenę za szczególne zaangażowanie podczas gry, przestrzeganie przepisów indywidualnie lub zespołowo (plus sędziowanie).

Uwagi: Nauczyciel może zmienić proponowane rodzaje sprawdzianów umiejętności po przedstawieniu uczniom wymagań edukacyjnych na poszczególne oceny dla zmienionego lub zmodyfikowanego sprawdzianu.

7.WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE

Uczeń otrzymuje ocenę za szczególne zaangażowanie we współzawodnictwie sportowym lub wygranie rywalizacji, indywidualnie lub zespołowo. Przy ocenianiu grupowym wszyscy członkowie zespołu otrzymują podobną ocenę, jednak zależną również od indywidualnego wkładu pracy, talentu, umiejętności i sprawności.

8.ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE:

Proponowane sprawdziany:

- WYTRZYMAŁOŚĆ - TEST COOPERA/BEEP
- MOC - SKOK W DAL Z MIEJSCA
- SZYBKOŚĆ I ZWINNOŚĆ - BIEG PO KOPERCIE 5x3m/ bieg 10x 5m.
- SIŁA - SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA.
- Plank - deska.

KLASA V

1LEKKA ATLETYKA:

Przewidziane sprawdziany:

- Bieg na dystansie 100m (10x10) - start niski.
- Bieg na dystansie 400m (30x10) - start wysoki.
- Rzut piłką lekarską 2kg w przód.

CHŁOPCY:

OCENA:	100m	400m/30x10	p.lekarską przodem
6	Do 12.3	do 55	16m i więcej
5	12.3 - 13.3	55 - 1.07	14 m
4	13.4 - 14.4	10.8 - 1.13	12m
3	14.5 - 15.5	1.14 - 1.20	10m
2	15.6 i więcej	1.21 i więcej	8m
1	nie zaliczył sprawdzianu	nie zaliczył sprawdzianu	nie zaliczył sprawdzianu

DZIEWCZĘTA:

OCENA:	100m	400m/30x10	p.lekarską przodem
6	Do 14.00	do 1.09	12m i więcej
5	14.01 - 15.00	1.10 - 1.16	10m
4	15.01 - 16.50	1.17 - 1.23	8m
3	16.51 - 17.50	1.24- 1.39	6m
2	17.51 i więcej	1.40 i więcej	5m
1	nie zaliczyła sprawdzianu	nie zaliczyła sprawdzianu	nie zaliczyła sprawdzianu

3.PIŁKA SIATKOWA:

Przewidziane sprawdziany:

- Zbicie:
Wykonanie elementów w parach z dowolnie wybranym partnerem w 6 próbach.

- 6 - każdy z elementów wykonany dwukrotnie bezbłędnie, atak w wyznaczone przez nauczyciela miejsce na boisku (prosta, skos);
- 5 - każdy z elementów wykonany dwukrotnie bezbłędnie w dowolne miejsce na boisku;
- 4 - drobne błędy techniczne w wykonaniu elementów;
- 3 - wykonanie elementów w 3 próbach z drobnymi błędami technicznymi;
- 2 - wykonanie elementów w kilku próbach (do skutku) z błędami technicznymi.

● Blok podwójny:

Ćwiczący w dwójkach ustawieni są po jednej stronie siatki(3 - 5m od siebie), wykonują blok pojedynczy, następnie jeden z nich dochodzi do drugiego i wykonują blok podwójny.

- 6 - blok wykonany bezbłędnie technicznie: odpowiednie dojście do partnera, odpowiednie ułożenie dłoni i rąk nad siatką, bezpieczne lądowanie. Skuteczne blok;
- 5 - elementy wykonane bezbłędnie technicznie: odpowiednie dojście do partnera, odpowiednie ułożenie dłoni i rąk nad siatką, bezpieczne lądowanie. Próba zastawienia ataku;
- 4 - elementy wykonane poprawnie technicznie: odpowiednie dojście do partnera, drobne błędy w ułożeniu dłoni i rąk nad siatką, bezpieczne lądowanie. Próba zastawienia ataku;
- 3- odpowiednie dojście do partnera, drobne błędy w ułożeniu dłoni i rąk nad siatką, bezpieczne lądowanie. Próba zastawienia ataku z drugiej strony;
- 2 - podejście do zadania;
- 1 - nie wykonanie zadania.

- Gra właściwa -praca zespołowa. Uczniowie otrzymują ocenę za szczególne zaangażowanie podczas gry,przestrzeganie przepisów indywidualnie lub zespołowo (plus sędziowanie).

5.PIŁKA RĘCZNA:

Proponowane sprawdziany:

Prowadzenie piłki w trójkach zakończone rzutem z wyskoku i z biegu (3 razy):

- 6 – uczniowie nie popełnią żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonują zadanie w szybkim tempie,ze zmianą miejsca, płynnie, wzorowo technicznie, zgodnie z przepisami;
- 5 – uczniowie nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie, zgodnie z przepisami;
- 4 – uczniowie popełniają drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie lecz zgodnie z przepisami;
- 3 – uczniowie popełniają błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie, z naruszeniem przepisów gry;

- 2 – uczniowie popełniają wiele błędów technicznych. Nie panują nad piłką. Wykonują zadanie w wolnym tempie, chaotycznie jednak starają się, wiedzą na czym polega błąd lub jaki przepis gry jest łamany;
 - 1 - uczeń/uczniowie nie wykonał/wykonali sprawdzianu.
- Gra właściwa- praca zespołowa. Uczniowie otrzymują ocenę za szczególne zaangażowanie podczas gry, przestrzeganie przepisów indywidualnie lub zespołowo (plus sędziowanie).

6.PIŁKA NOŻNA:

Przewidziane sprawdziany:

- Gra właściwa: uczniowie otrzymują ocenę za szczególne zaangażowanie podczas gry, przestrzeganie przepisów indywidualnie lub zespołowo (plus sędziowanie).

Uwagi: Nauczyciel może zmienić proponowane rodzaje sprawdzianów umiejętności po przedstawieniu uczniom wymagań edukacyjnych na poszczególne oceny dla zmienionego lub zmodyfikowanego sprawdzianu.

7.WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE

Uczeń otrzymuje ocenę za szczególne zaangażowanie we współzawodnictwie sportowym lub wygranie rywalizacji, indywidualnie lub zespołowo. Przy ocenianiu grupowym wszyscy członkowie zespołu otrzymują podobną ocenę, jednak zależną również od indywidualnego wkładu pracy, talentu, umiejętności i sprawności.

8.ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE:

Proponowane sprawdziany:

- WYTRZYMAŁOŚĆ - TEST COOPERA/BEEP
- MOC - SKOK W DAL Z MIEJSCA
- SZYBKOŚĆ I ZWINNOŚĆ - BIEG PO KOPERCIE 5x3m/ bieg 10x 5m.
- SIŁA - SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA.
- Plank - deska.