

**Wymagania szczegółowe
oraz
PRZEDMIOTOWY
SYSTEM OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

dla klas IV-VIII Szkoły Podstawowej

Nauczyciel prowadzący zajęcia mgr Anna Wcześny

ZAŁOŻENIA OGÓLNE:

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
3. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
4. Przy ustalaniu oceny semestralnej lub rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
5. Uczeń ma obowiązek przygotować się zajęć poprzez noszenie odpowiedniego stroju:
 - Biały podkoszulek, czysty ubrany przed lekcją i przebrany po lekcji WF (zakrywający brzuch i ramiona)
 - Spodenki krótkie lub długie dresy lub legginsy w kolorze czarnym bądź granatowym
 - Czyste skarpety
 - Buty zasnurowane z jasną podeszwą
 - Włosy związane
 - Brak wiszących kolczyków, wisiorków, bransoletek, pierścionków, okularów (ze względów bezpieczeństwa)
6. Uczeń ma prawo zgłosić, że jest nieprzygotowany do zajęć (brak stroju sportowego) 2 razy w danym semestrze. Każdy kolejny brak stroju skutkuje poinformowaniem rodzica o braku przygotowania i cząstkową oceną niedostateczną.
7. Uczniowie zgłaszają swoje nieprzygotowanie do zajęć przed lekcją.
8. Dziewczęta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego (w uzasadnionych przypadkach wyłączane z lekcji), natomiast obowiązuje je aktywne uczestnictwo w zajęciach.
9. Uczniowie zwolnieni z ćwiczeń na podstawie zaświadczenia (lekarskie, od rodziców) nie są zwalniani z obowiązku obecności na lekcji i udziału w niej.
10. Nauczyciel na początku każdego roku szkolnego jest zobowiązany zapoznać uczniów i zainteresowanych rodziców z PSO.
11. W stosunku do ucznia, u którego stwierdzono zaburzenia i odchylenia rozwojowe lub specyficzne trudności w uczeniu się nauczyciel jest obowiązany dostosować wymagania edukacyjne do jego możliwości. Uczeń dysfunkcyjny oceniany jest według przedmiotowego systemu, ale z uwzględnieniem jego dysfunkcji.
12. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.
13. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
14. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec I i II semestru.
15. Szkolne ocenienia z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.

16. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
17. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
18. Ocena jest jawna oraz uzasadniona dla ucznia, jak i dla rodziców.
19. O każdej ocenie uczeń musi być poinformowany na bieżąco.
20. Nauczyciel wpisuje wystawione oceny do dziennika szkolnego.
21. Uczeń może poprawić ocenę z zaliczeń częściowych w terminie ustalonym z nauczycielem.
22. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015r.)
23. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015r.)
24. Uczeń, który z własnej winy lub nie ćwiczył 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.
25. Rada Pedagogiczna szkoły, w której uczeń z własnej winy lub nie ćwiczył 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
26. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
27. Oceny częściowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:
 - 1 - niedostateczny
 - 2 - dopuszczający
 - 3 - dostateczny
 - 4 - dobry
 - 5 - bardzo dobry
 - 6 - celującydopuszcza się stosowanie „+” i „-”

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie IV szkoły podstawowej, kontroli i ocenie podlegają następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
 - Siła mięśni brzucha – siady z leżeniem tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – próba Ruffiera.

Dodatkowo raz w roku testy do ogólnopolskiej bazy danych „Sportowe talenty :”

- Bieg 10 razy po 5 metrów - mierzący zdolności związane z szybkością, siłą i koordynacją,
- Beep-test (bieg wahadłowy na 20 metrów zgodnie z protokołem Eurofit) - mierzący wytrzymałość biegową,
- Podpór leżąc przodem na przedramionach, czyli plank (deska) - mierzący siłę i wytrzymałość całego ciała
- Skok w dal z miejsca - mierzący skoczność i siłę.

4) Umiejętności ruchowe:

- Gimnastyka:
 - Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - Układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
- Mini piłka nożna:
 - Prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
 - Uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
- Mini koszykówka:
 - Kozłowanie piłki w marszu lub w biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
 - Podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
- Mini piłka ręczna:
 - Rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
 - Podanie jednorącz półgórne w marszu
- Mini piłka siatkowa:
 - Odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie

5) Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- Uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE V SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie V szkoły podstawowej, kontroli i ocenie podlegają następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
 - Siła mięśni brzucha – siady z leżenie tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera.

Dodatkowo raz w roku testy do ogólnopolskiej bazy danych „Sportowe talenty :”

- Bieg 10 razy po 5 metrów - mierzący zdolności związane z szybkością, siłą i koordynacją,
- Beep-test (bieg wahadłowy na 20 metrów zgodnie z protokołem Eurofit) - mierzący wytrzymałość biegową,
- Podpór leżąc przodem na przedramionach, czyli plank (deska) - mierzący siłę i wytrzymałość całego ciała
- Skok w dal z miejsca - mierzący skoczność i siłę.

4) Umiejętności ruchowe:

- Gimnastyka:
 - Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - Podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”
- Mini piłka nożna:
 - Prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
 - Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma)
- Mini koszykówka:
 - Kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się
 - Rzut do kosz z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki)
- Mini piłka ręczna:
 - Rzut na bramkę z biegu,
 - Podanie jednorącz półgórne w biegu
- Mini piłka siatkowa:
 - Odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach
 - Zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki

5) Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- Uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie VI szkoły podstawowej, kontroli i ocenie podlegają następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne,

- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
 - Siła mięśni brzucha – siady z leżenie tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera.

Dodatkowo raz w roku testy do ogólnopolskiej bazy danych „Sportowe talenty :”

- Bieg 10 razy po 5 metrów - mierzący zdolności związane z szybkością, siłą i koordynacją,
- Beep-test (bieg wahadłowy na 20 metrów zgodnie z protokołem Eurofit) - mierzący wytrzymałość biegową,
- Podpór leżąc przodem na przedramionach, czyli plank (deska) - mierzący siłę i wytrzymałość całego ciała
- Skok w dal z miejsca - mierzący skoczność i siłę.

4) Umiejętności ruchowe:

- Gimnastyka:
 - Stanie na rękach przy drabinkach
 - Przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
- Mini piłka nożna:
 - Prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
 - Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego)
- Mini koszykówka:
 - Podania Piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
 - Rzut do kosz z dwutaktu z biegu
- Mini piłka ręczna:
 - Rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
 - Podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
- Mini piłka siatkowa:
 - Odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach
 - Zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki

5) Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- Uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- Uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie VII szkoły podstawowej, kontroli i ocenie podlegają następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):

- Siła mięśni brzucha – siady z leżenie tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
- Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
- Skok w dal z miejsca
- Bieg ze startu wysokiego na 50 m
- Bieg wahadłowy 4x10 m z przenoszeniem klocków
- Pomiar siły względnej
 - Zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
 - Podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
- Biegi przedłużone
 - Na dystansie 800m – dziewczęta
 - Na dystansie 1000m – chłopcy
- Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera.

Dodatkowo raz w roku testy do ogólnopolskiej bazy danych „Sportowe talenty :”

- Bieg 10 razy po 5 metrów - mierzący zdolności związane z szybkością, siłą i koordynacją,
- Beep-test (bieg wahadłowy na 20 metrów zgodnie z protokołem Eurofit) - mierzący wytrzymałość biegową,
- Podpór leżąc przodem na przedramionach, czyli plank (deska) - mierzący siłę i wytrzymałość całego ciała
- Skok w dal z miejsca - mierzący skoczność i siłę.

4) Umiejętności ruchowe:

- Gimnastyka:
 - Stanie na rękach przy drabinkach
 - Łączone formy przewrotów w przód i w tył,
- piłka nożna:
 - Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
 - Prowadzenie ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- koszykówka:
 - Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego
 - Podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
- piłka ręczna:
 - Rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
 - Poruszanie się w obronie (w strefie)
- piłka siatkowa:
 - Łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach
 - Zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki

5) Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne)

- Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie VIII szkoły podstawowej, kontroli i ocenie podlegają następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
 - Siła mięśni brzucha – siady z leżenie tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
 - Skok w dal z miejsca
 - Bieg ze startu wysokiego na 50 m
 - Bieg wahadłowy 4x10 m z przenoszeniem klocków
 - Pomiar siły względnej
 - Zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
 - Podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
 - Biegi przedłużone
 - Na dystansie 800m – dziewczęta
 - Na dystansie 100m – chłopcy
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera.

Dodatkowo raz w roku testy do ogólnopolskiej bazy danych „Sportowe talenty :”

- Bieg 10 razy po 5 metrów - mierzący zdolności związane z szybkością, siłą i koordynacją,
- Beep-test (bieg wahadłowy na 20 metrów zgodnie z protokołem Eurofit) - mierzący wytrzymałość biegową,
- Podpór leżąc przodem na przedramionach, czyli plank (deska) - mierzący siłę i wytrzymałość całego ciała
- Skok w dal z miejsca - mierzący skoczność i siłę.

- 4) Umiejętności ruchowe:
 - Gimnastyka:
 - Przerzut bokiem
 - Piramida dwójkowa,
 - piłka nożna:
 - Zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
 - Prowadzenie ze zmianą kierunku poruszania się,
 - koszykówka:
 - Zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego
 - Podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
 - piłka ręczna:

- Rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,
 - Poruszanie się w obronie „każdy swego”
- piłka siatkowa:
- Wystawienie piłki sposobem oburącz górnym
 - Zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki
- 5) Wiadomości:
- Wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
 - Zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne)
 - wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY SEMESTRALNEJ I ROCZNEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1) OCENA CELUJĄCA:

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

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 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; systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy 95-100% zajęć

w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji

wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebne lub kapitana drużyny,

pokazuje i 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;

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

podjmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

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 efektownie, 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 a wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria)

zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobra 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 zagranicą.

2) **OCENA BARDZO DOBRA:**

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

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

jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze 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,

używa odpowiednich 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;
systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria)
w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy 90-94% zajęć
w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń 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 przygotować miejsce ćwiczeń,
stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria)
zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
uzyskuje bardzo 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;
aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria)
zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z małymi 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 i 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 zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria)
zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobra 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 zagranicą.

3) **OCENA DOBRA:**

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

- 1) **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 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-rekreacyjnych,
 - raczej nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
- 2) **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć** (spełnia co najmniej 3 kryteria)
 - w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy 85-89% zajęć
 - w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
 - dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebne 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 współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
 - nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
 - dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
- 3) **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 uzupełnienia próby sprawnościowe, w której 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;
- 4) **aktywności fizycznej** (spełnia co najmniej 3 kryteria)
 - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
 - ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
 - potrafi wykonać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
 - wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale i 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;

5) **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 zagranicą.

4) **OCENA DOSTATECZNA:**

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

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

jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza mu się 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 odpowiednich 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;

2) **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć** (spełnia co najmniej 2 kryteria)

w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy 80-84% zajęć

w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji

nie pełni funkcję lidera grupy ćwiczebne lub kapitana drużyny,

nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,

nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących w 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 zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

3) **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 za wyraźną namową nauczyciela,

nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,

nie oblicza wskaźnika BMI

nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

4) **aktywności fizycznej** (spełnia co najmniej 2 kryteria)

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,

ćwiczenia wykonuje prawie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych

potrafi wykonać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,

wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i 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;

5) **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 kraju i zagranicą.

5) **OCENA DOPUSZCZAJĄCA:**

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

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

Bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, 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-rekreacyjnych,

nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

2) **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć** (spełnia co najmniej 1 kryterium)

w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy 70-79% zajęć

w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji

nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebne lub kapitana drużyny,

nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,

nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących w 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 zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczących nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
- 3) **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 wskaźnika BMI
nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
- 4) **aktywności fizycznej** (spełnia co najmniej 1 kryterium)
zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
potrafi wykonać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i 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;
- 5) **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 kraju i zagranicą.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w zajęciach.
2. Wszystkie oceny częściowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
3. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
4. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.
5. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym czasie.
6. Sytuacja wymieniona w punkcie 5 nie powoduje obniżenia oceny.

SZYBKOŚĆ

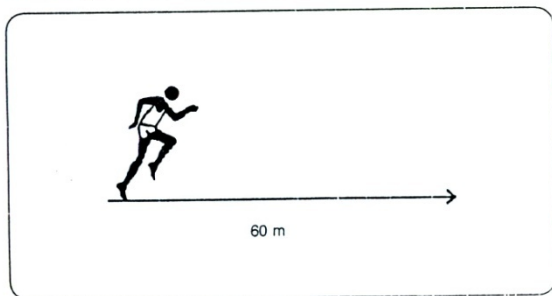
BIEG NA DYSTANSIE 60 M

Sprzęt i pomoce: czasomierz, chorągiewki do oznaczania miejsca startu i mety, urządzenie startowe (chorągiewka startowa, gwizdek), dokładnie wymierzona bieżnia lub odcinek drogi o utwardzonej nawierzchni.

Sposób wykonania: Po usłyszeniu sygnału startowego musisz ze startu niskiego z jak największą prędkością przebiec dystans 60 m.

Wynik: z dwóch biegów mierzonych z dokładnością do 0,1 s liczy się czas lepszy.

Uwagi: Bieg odbywa się w obuwii sportowym (bez kolców), pojedynczo lub w parach o wyrównanym poziomie sportowym. Warunki atmosferyczne – bez nadmiernego wiatru i skrajnych temperatur.



Chłopcy

■ Normy i oceny dla chłopców w biegu na dystansie 60 m (w sek)

| Wiek w latach | Stopień | | | | | |
|---------------|------------------|-----------|-------------|-----------|--------------|----------|
| | Poniżej miernego | Mierny | Dostateczny | Dobry | Bardzo dobry | Celujący |
| 10 | od 12,6 | 12,5–12,1 | 12,0–11,5 | 11,4–10,7 | 10,6–10,0 | do 9,9 |
| 11 | od 12,2 | 12,1–11,8 | 11,7–11,1 | 11,0–10,4 | 10,3–9,6 | do 9,5 |
| 12 | od 11,9 | 11,8–11,4 | 11,3–10,8 | 10,7–10,1 | 10,0–9,3 | do 9,2 |
| 13 | od 11,6 | 11,5–11,1 | 11,0–10,5 | 10,4–9,7 | 9,6–9,0 | do 8,9 |
| 14 | od 11,2 | 11,1–10,7 | 10,6–10,1 | 10,0–9,3 | 9,2–8,6 | do 8,5 |
| 15 | od 10,9 | 10,8–10,4 | 10,3–9,8 | 9,7–9,0 | 8,9–8,2 | do 8,1 |

Dziewczęta

■ Normy i oceny dla dziewcząt w biegu na dystansie 60 m (w sek)

| Wiek w latach | Stopień | | | | | |
|---------------|------------------|-----------|-------------|-----------|--------------|----------|
| | Poniżej miernego | Mierny | Dostateczny | Dobry | Bardzo dobry | Celujący |
| 10 | od 13,5 | 13,4–12,7 | 12,6–12,0 | 11,9–11,2 | 11,1–10,4 | do 10,3 |
| 11 | od 12,8 | 12,7–12,2 | 12,1–11,5 | 11,4–10,9 | 10,8–10,1 | do 10,0 |
| 12 | od 12,5 | 12,4–11,9 | 11,8–11,2 | 11,1–10,5 | 10,4–9,7 | do 9,6 |
| 13 | od 12,1 | 12,0–11,5 | 11,4–10,9 | 10,8–10,2 | 10,1–9,4 | do 9,3 |
| 14 | od 11,9 | 11,8–11,3 | 11,2–10,7 | 10,6–9,9 | 9,8–9,1 | do 9,0 |
| 15 | od 11,7 | 11,6–11,1 | 11,0–10,5 | 10,4–9,7 | 9,6–8,9 | do 8,8 |

SIŁA

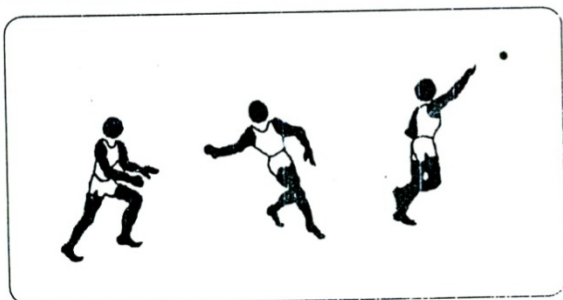
RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ

Sprzęt i pomoce: piłeczka palantowa obszyta skórą o wadze 150 g lub inne przedmioty w tej samej wadze i objętości, długa taśma miernicza, znaczniki miejsca rzutu, równy i płaski teren.

Sposób wykonania: wykonujesz trzy rzuty silniejszą ręką (praworęczny – prawą, leworęczny – lewą) na jak najdalszą odległość. Sposób wykonania rzutu dowolny, z miejsca lub rozbiegu. sprzed narysowanej linii wyrzutu.

Wynik: z trzech wykonanych rzutów zapisuje się długość najdalszego.

Uwagi: rzut uznaje się za nieważny, jeżeli przekroczyłeś linię wyrzutu. Przed trzema ocenianymi rzutami możesz wykonać dwa rzuty próbne.



Chłopcy

■ Normy i oceny dla chłopców w rzucie piłeczką palantową 150 g (w m)

| Wiek w latach | Stopień | | | | | |
|---------------|------------------|--------|-------------|-------|--------------|----------|
| | Poniżej miernego | Mierny | Dostateczny | Dobry | Bardzo dobry | Celujący |
| 10 | do 13 | 14–21 | 22–28 | 29–33 | 34–37 | od 38 |
| 11 | do 17 | 18–25 | 26–32 | 33–37 | 38–41 | od 42 |
| 12 | do 18 | 19–27 | 28–33 | 34–40 | 41–44 | od 45 |
| 13 | do 20 | 21–29 | 30–36 | 37–44 | 45–50 | od 51 |
| 14 | do 24 | 25–33 | 34–40 | 41–48 | 49–57 | od 58 |
| 15 | do 28 | 29–37 | 38–46 | 47–54 | 55–61 | od 62 |

Dziewczęta

■ Normy i oceny dla dziewcząt w rzucie piłeczką palantową 150 g (w m)

| Wiek w latach | Stopień | | | | | |
|---------------|------------------|--------|-------------|-------|--------------|----------|
| | Poniżej miernego | Mierny | Dostateczny | Dobry | Bardzo dobry | Celujący |
| 10 | do 8 | 9–12 | 13–16 | 17–20 | 21–23 | od 24 |
| 11 | do 10 | 11–14 | 15–18 | 19–23 | 24–27 | od 28 |
| 12 | do 12 | 13–16 | 17–21 | 22–26 | 27–30 | od 31 |
| 13 | do 14 | 15–18 | 19–23 | 24–28 | 29–33 | od 34 |
| 14 | do 16 | 17–22 | 23–27 | 28–32 | 33–37 | od 38 |
| 15 | do 17 | 18–23 | 24–28 | 29–33 | 34–38 | od 39 |

SIŁA

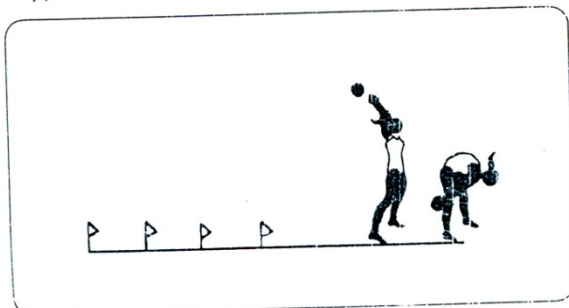
RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 3 KG – TYŁEM

Sprzęt i pomoce: piłka lekarska o wadze 3 kg, taśma miernicza, sala gimnastyczna, boisko sportowe lub teren o równym podłożu.

Sposób wykonania: Stajesz tyłem przed linią rzutów w maty rozkroku o stopach równoległych. Piłkę trzymasz oburącz. Z tej pozycji wykonujesz jak najdalszy rzut oburącz w tył ponad głowę. Po wykonaniu rzutu nie możesz przekroczyć linii wyrzutu.

Wynik: z trzech ocenianych rzutów zapisywany jest najlepszy.

Uwagi: przed wykonaniem rzutu zezwala się na wykonanie dwóch zamachów przygotowawczych. Obok trzech rzutów mierzonych możesz wykonać dwa rzuty próbne.



Chłopcy

■ Normy i oceny dla chłopców w rzucie piłką lekarską 3 kg – tyłem (w m)

| Wiek w latach | Stopień | | | | | |
|---------------|------------------|---------|-------------|---------|--------------|----------|
| | Poniżej miernego | Mierny | Dostateczny | Dobry | Bardzo dobry | Celujący |
| 10 | do 2,0 | 2,1–3,1 | 3,2–4,1 | 4,2–5,0 | 5,1–5,7 | od 5,8 |
| 11 | do 2,5 | 2,6–3,4 | 3,5–4,4 | 4,5–5,5 | 5,6–6,2 | od 6,3 |
| 12 | do 3,3 | 3,4–4,2 | 4,3–5,1 | 5,2–6,3 | 6,4–7,1 | od 7,2 |
| 13 | do 4,4 | 4,5–5,3 | 5,4–6,3 | 6,4–7,3 | 7,4–8,1 | od 8,2 |
| 14 | do 5,9 | 6,0–6,9 | 7,0–7,8 | 7,9–8,7 | 8,8–9,6 | od 9,7 |
| 15 | do 6,8 | 6,9–7,6 | 7,7–8,7 | 8,8–9,6 | 9,7–10,5 | od 10,6 |

Dziewczęta

■ Normy i oceny dla dziewcząt w rzucie piłką lekarską 3 kg – tyłem (w m)

| Wiek w latach | Stopień | | | | | |
|---------------|------------------|---------|-------------|---------|--------------|----------|
| | Poniżej miernego | Mierny | Dostateczny | Dobry | Bardzo dobry | Celujący |
| 10 | do 1,3 | 2,0–2,4 | 2,5–2,9 | 3,0–3,4 | 3,5–4,1 | od 4,2 |
| 11 | do 2,3 | 2,4–2,8 | 2,9–3,3 | 3,4–4,1 | 4,2–4,9 | od 5,0 |
| 12 | do 3,0 | 3,1–3,5 | 3,6–4,2 | 4,3–5,0 | 5,1–5,7 | od 5,8 |
| 13 | do 3,6 | 3,7–4,3 | 4,4–5,2 | 5,3–6,0 | 6,1–6,7 | od 6,8 |
| 14 | do 4,6 | 4,7–5,1 | 5,2–5,8 | 5,9–6,7 | 6,8–7,6 | od 7,7 |
| 15 | do 5,2 | 5,3–5,8 | 5,9–6,5 | 6,6–7,2 | 7,3–8,1 | od 8,2 |

SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA

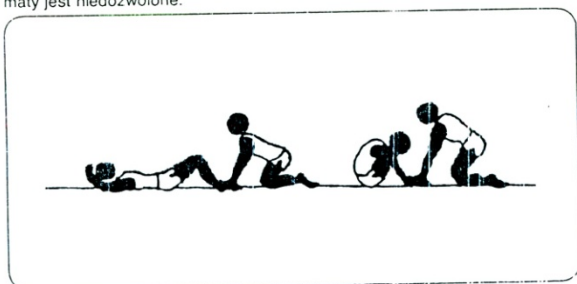
SIADY Z LEŻENIA W CZASIE 30 s

Sprzęt i pomoce: czasomierz, mata, partner.

Sposób wykonania: Kładziesz się na plecach (na materacu gimnastycznym, dywanie) tak, aby nogi były ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, a stopy rozstawione na odległość około 30 cm. Ręce splecione palcami kładziesz na karku. Partner klęka między Twoimi rozstawionymi stopami i przyciska je tak, aby dotykały podłoża całą powierzchnią. Gdy jesteście przygotowani do rozpoczęcia próby, na uzgodniony sygnał przechodzisz do siadu i dotykasz łokciami kolan, a następnie natychmiast (bez żadnej przerwy) powracasz do leżenia na plecach i znowu wykonujesz siad. Czynność tę powtarzasz tak szybko, jak możesz, w czasie 30 sekund.

Wynik: liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 sekund.

Uwagi: Próbę wykonujesz tylko jeden raz. Przy samodzielnym wykonywaniu siadów z leżenia nogi powinny być unieruchomione poprzez włożenie ich np. pod szafę, tapczan itp. Przez cały czas trwania próby musisz mieć ręce splecione na karku, nogi w stawach kolanowych ugięte pod kątem prostym, plecy za każdym razem muszą powracać do pozycji wyjściowej, tak aby umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem. Używanie łokci do odpychania się od maty jest niedozwolone.



Chłopcy

■ Normy i oceny dla chłopców w siadzie z leżenia tyłem w czasie 30 sekund (ilość powtórzeń)

| Wiek w latach | Stopień | | | | | Celujący |
|---------------|------------------|--------|-------------|-------|--------------|----------|
| | Poniżej miernego | Mierny | Dostateczny | Dobry | Bardzo dobry | |
| 10 | do 10 | 11–13 | 14–17 | 18–22 | 23–26 | od 27 |
| 11 | do 11 | 12–15 | 16–19 | 20–24 | 25–29 | od 30 |
| 12 | do 12 | 13–16 | 17–20 | 21–25 | 26–30 | od 31 |
| 13 | do 12 | 13–16 | 17–20 | 21–25 | 26–30 | od 31 |
| 14 | do 13 | 14–17 | 18–21 | 22–26 | 27–31 | od 32 |
| 15 | do 14 | 15–18 | 19–22 | 23–27 | 28–32 | od 33 |

Dziewczęta

■ Normy i oceny dla dziewcząt w siadach z leżenia tyłem w czasie 30 sekund (ilość powtórzeń)

| Wiek w latach | Stopień | | | | | Celujący |
|---------------|------------------|--------|-------------|-------|--------------|----------|
| | Poniżej miernego | Mierny | Dostateczny | Dobry | Bardzo dobry | |
| 10 | do 5 | 6–9 | 10–14 | 15–19 | 20–24 | od 25 |
| 11 | do 6 | 7–10 | 11–15 | 16–20 | 21–26 | od 27 |
| 12 | do 7 | 8–11 | 12–16 | 17–22 | 23–27 | od 28 |
| 13 | do 7 | 8–11 | 12–16 | 17–22 | 23–27 | od 28 |
| 14 | do 6 | 7–10 | 11–15 | 16–21 | 22–26 | od 27 |
| 15 | do 6 | 7–10 | 11–15 | 16–21 | 22–26 | od 27 |

WYTRZYMAŁOŚĆ

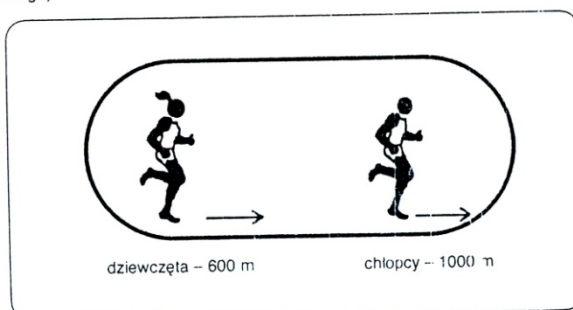
BIEGI NA DYSTANSACH: 1000 m (chłopcy) i 600 m (dziewczęta)

Sprzęt i pomoce: czasomierz, bieżnia lekkoatletyczna lub dokładnie wymierzona trasa biegowa – okrężna.

Sposób wykonania: Samodzielnie lub w grupie 5–10 kolegów, koleżanek na komendę „na miejsca” stajesz w pozycji wykrocznej przed linią startową (tzw. start wysoki) i na sygnał przebywasz wyznaczony dystans w jak najkrótszym czasie. W razie konieczności część trasy możesz pokonać pieszo lub truchtem.

Wynik: uzyskany czas biegu zapisuje się z dokładnością do 1 sek.

Uwagi: Bieg należy wykonywać w pantoflach sportowych (bez kołców). Trasa winna być dokładnie wymierzona, płaska i w dobrym stanie. Przed próbą należy przeprowadzić kilka treningów w celu odpowiedniego przygotowania organizmu do wysiłku oraz poznania własnych możliwości (rozłożenie sił, tempo biegu).



Chłopcy

■ Normy i oceny dla chłopców w biegu na dystansie 1000 m (min)

| Wiek w latach | Stopień | | | | | Celujący |
|---------------|------------------|-----------|-------------|-----------|--------------|----------|
| | Poniżej miernego | Mierny | Dostateczny | Dobry | Bardzo dobry | |
| 10 | od 5:28 | 5:27–5:02 | 5:01–4:43 | 4:42–4:18 | 4:17–3:46 | do 3:45 |
| 11 | od 5:18 | 5:17–4:53 | 4:52–4:35 | 4:34–4:10 | 4:09–3:38 | do 3:37 |
| 12 | od 5:09 | 5:08–4:44 | 4:43–4:26 | 4:25–4:01 | 4:00–3:29 | do 3:28 |
| 13 | od 5:01 | 5:00–4:36 | 4:35–4:16 | 4:15–3:51 | 3:50–3:21 | do 3:20 |
| 14 | od 4:50 | 4:49–4:26 | 4:25–4:06 | 4:05–3:46 | 3:45–3:12 | do 3:10 |
| 15 | od 4:42 | 4:41–4:18 | 4:17–3:51 | 3:50–3:36 | 3:35–3:03 | do 3:02 |

Dziewczęta

■ Normy i oceny dla dziewcząt w biegu na dystansie 600 m (w min)

| Wiek w latach | Stopień | | | | | Celujący |
|---------------|------------------|-----------|-------------|-----------|--------------|----------|
| | Poniżej miernego | Mierny | Dostateczny | Dobry | Bardzo dobry | |
| 10 | od 3:55 | 3:54–3:24 | 3:23–3:05 | 3:04–2:44 | 2:43–2:13 | do 2:12 |
| 11 | od 3:53 | 3:52–3:22 | 3:21–3:03 | 3:02–2:42 | 2:41–2:11 | do 2:10 |
| 12 | od 3:48 | 3:47–3:17 | 3:16–2:58 | 2:57–2:37 | 2:36–2:06 | do 2:05 |
| 13 | od 3:46 | 3:45–3:15 | 3:14–2:56 | 2:55–2:35 | 2:34–2:04 | do 2:03 |
| 14 | od 3:44 | 3:43–3:13 | 3:12–2:54 | 2:53–2:34 | 2:33–2:04 | do 2:03 |
| 15 | od 3:47 | 3:46–3:16 | 3:15–2:57 | 2:56–2:36 | 2:35–2:05 | do 2:04 |

WYTRZYMAŁOŚĆ

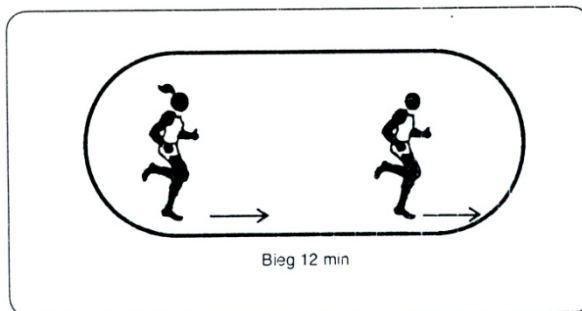
TEST 12 MIN (COOPERA)

Sprzęt i pomoce: czasomierz, bieżnia okrężna z zaznaczonymi odcinkami 50 m lub odpowiednio wymierzona płaska trasa biegowa.

Sposób wykonania: Twoim celem, w biegu samotnym lub w grupie 5–10 osób jest pokonanie w czasie 12 min jak największej odległości. Przy nadmiernym zmęczeniu możesz przejść do marszu i po chwili kontynuować bieg. Po usłyszeniu sygnału o upływie 12 minut musisz chwilowo zatrzymać się, zaznaczyć miejsce zakończenia biegu i wykonywać dalszy trucht, aż do uspokojenia organizmu.

Wynik: wpisujemy z dokładnością do 50 m ilość przebytych metrów w ciągu 12 minut.

Uwagi: Test ten najlepiej wykonać na bieżni lekkoatletycznej, wspólnie z partnerem, który stojąc na bieżni liczy i zapisuje liczbę pokonanych okrążeń oraz zaznacza miejsce zakończenia biegu. W próbie tej uczestniczyć mogą chłopcy i dziewczęta, którzy nie mają przeciwwskazań do tego typu wysiłku fizycznego i którzy przez minimum 2 miesiące realizowali tzw. rekreacyjny trening biegowy.



Chłopcy

■ Normy i oceny dla chłopców w biegu 12 min (w metrach)

| Wiek w latach | Stopień | | | | | |
|---------------|------------------|-----------|-------------|-----------|--------------|----------|
| | Poniżej miernego | Mierny | Dostateczny | Dobry | Bardzo dobry | Celujący |
| 10 | do 1200 | 1250–1600 | 1650–2050 | 2100–2250 | 2300–2550 | od 2600 |
| 11 | do 1250 | 1300–1650 | 1700–2150 | 2200–2350 | 2400–2650 | od 2700 |
| 12 | do 1350 | 1400–1750 | 1800–2250 | 2300–2500 | 2550–2750 | od 2800 |
| 13 | do 1400 | 1450–1800 | 1850–2300 | 2350–2550 | 2600–2800 | od 2850 |
| 14 | do 1450 | 1500–1850 | 1900–2350 | 2400–2600 | 2650–2850 | od 2900 |
| 15 | do 1550 | 1600–2100 | 2150–2500 | 2550–2700 | 2750–2950 | od 3000 |

Dziewczęta

■ Normy i oceny dla dziewcząt w biegu 12 min (w metrach)

| Wiek w latach | Stopień | | | | | |
|---------------|------------------|-----------|-------------|-----------|--------------|----------|
| | Poniżej miernego | Mierny | Dostateczny | Dobry | Bardzo dobry | Celujący |
| 10 | do 900 | 950–1300 | 1350–1700 | 1750–2000 | 2050–2300 | od 2350 |
| 11 | do 950 | 1000–1350 | 1400–1750 | 1800–2050 | 2100–2350 | od 2400 |
| 12 | do 1050 | 1100–1450 | 1500–1850 | 1900–2150 | 2200–2450 | od 2500 |
| 13 | do 1100 | 1150–1500 | 1550–1950 | 2000–2200 | 2250–2500 | od 2550 |
| 14 | do 1050 | 1100–1450 | 1500–1850 | 1900–2150 | 2200–2450 | od 2500 |
| 15 | do 1150 | 1200–1550 | 1600–1950 | 2000–2250 | 2300–2550 | od 2600 |

SKOCZNOŚĆ

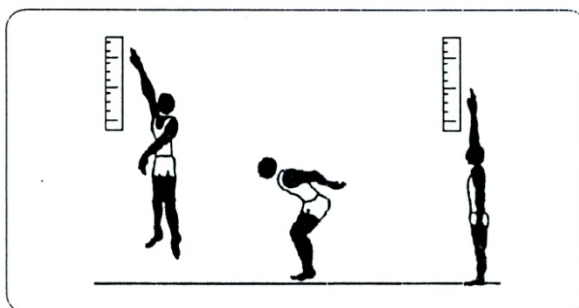
WYSOKOŚĆ DOSIĘŻNY

Sprzęt i pomoce: taśma z podziałką ok. 60 cm zawieszoną na ścianie, drabince.

Sposób wykonania: Stajesz pod zawieszoną taśmą bokiem ręki sprawniejszej do ściany, unosisz ramię w górę i zaznaczasz miejsce dosięgu. Następnie odsuwasz się od ściany tak, aby móc wykonać swobodny zamach. Wykonujesz półprzysiad z zamachem ramion i skaczesz w górę z jednoczesnym wyciągnięciem ramienia zamachowego w celu dotknięcia taśmy jak r najwyżej.

Wynik: z trzech wykonanych skoków ustala się najwyższy.

Uwagi: Wysokość skoku stanowi różnica pomiędzy miejscem dotknięcia ręką taśmy w wyskoku i w staniu. Przed wykonaniem trzech skoków mierzonych możesz wykonać dwa skoki próbne.



Chłopcy

■ Normy i oceny dla chłopców w wyskoku dosiężnym (w cm)

| Wiek w latach | Stopień | | | | | |
|---------------|------------------|--------|-------------|-------|--------------|----------|
| | Poniżej miernego | Mierny | Dostateczny | Dobry | Bardzo dobry | Celujący |
| 10 | do 15 | 16–20 | 21–26 | 27–30 | 31–35 | od 36 |
| 11 | do 18 | 19–23 | 24–29 | 30–33 | 34–38 | od 39 |
| 12 | do 20 | 21–25 | 26–30 | 31–36 | 37–40 | od 41 |
| 13 | do 25 | 26–30 | 31–35 | 36–41 | 42–46 | od 47 |
| 14 | do 28 | 29–32 | 33–37 | 38–43 | 44–49 | od 50 |
| 15 | do 31 | 32–35 | 36–42 | 43–48 | 49–54 | od 55 |

Dziewczęta

■ Normy i oceny dla dziewcząt w wyskoku dosiężnym (w cm)

| Wiek w latach | Stopień | | | | | |
|---------------|------------------|--------|-------------|-------|--------------|----------|
| | Poniżej miernego | Mierny | Dostateczny | Dobry | Bardzo dobry | Celujący |
| 10 | do 13 | 14–18 | 19–23 | 24–28 | 29–32 | od 33 |
| 11 | do 17 | 18–22 | 23–27 | 28–32 | 33–37 | od 38 |
| 12 | do 18 | 19–23 | 24–28 | 29–34 | 35–38 | od 39 |
| 13 | do 18 | 19–23 | 24–28 | 29–34 | 35–38 | od 39 |
| 14 | do 20 | 21–25 | 26–30 | 31–36 | 37–40 | od 41 |
| 15 | do 22 | 23–27 | 28–32 | 33–38 | 39–43 | od 44 |

SKOCZNOŚĆ

Chłopcy

■ Normy i oceny dla chłopców w skoku w dal z miejsca (w cm)

SKOK W DAL Z MIEJSCA

Sprzęt i pomoce: taśma miernicza, skocznia lekkoatletyczna, elastyczne podłoże na sali gimnastycznej lub w pokoju.

Sposób wykonania: Stajesz w małym rozkroku z ustawionymi równoległe stopami przed wyznaczoną linią. Następnie pochylasz tułów, uginasz nogi (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu rąk dołam w tył, po czym wykonujesz wymach rąk w przód i odbijając się jednocześnie energicznie od podłoża skaczesz jak najdalej.

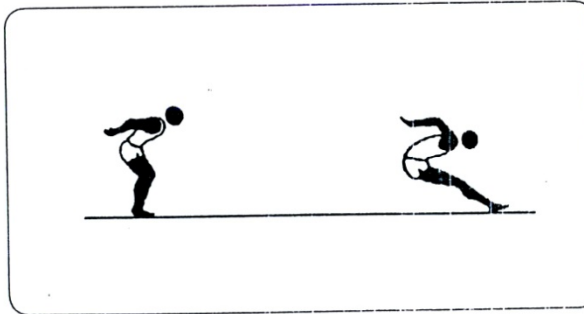
Wynik: z trzech wykonanych skoków ocenia się najdłuższy.

Uwagi: Długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez Twoją pięć. Jeżeli po wykonaniu skoku przewrócisz się do tyłu, skok powtarzasz.

| Wiek w latach | Stopień | | | | | |
|---------------|------------------|---------|-------------|---------|--------------|----------|
| | Poniżej miernego | Mierny | Dostateczny | Dobry | Bardzo dobry | Celujący |
| 10 | do 99 | 100-122 | 123-146 | 147-167 | 168-186 | od 187 |
| 11 | do 109 | 110-132 | 133-154 | 155-173 | 174-191 | od 192 |
| 12 | do 118 | 119-139 | 140-163 | 164-182 | 183-199 | od 200 |
| 13 | do 128 | 129-147 | 148-173 | 174-192 | 193-211 | od 212 |
| 14 | do 139 | 140-158 | 159-184 | 185-203 | 204-222 | od 223 |
| 15 | do 150 | 151-159 | 160-195 | 196-207 | 208-236 | od 237 |

Dziewczęta

■ Normy i oceny dla dziewcząt w skoku w dal z miejsca (w cm)



| Wiek w latach | Stopień | | | | | |
|---------------|------------------|---------|-------------|---------|--------------|----------|
| | Poniżej miernego | Mierny | Dostateczny | Dobry | Bardzo dobry | Celujący |
| 10 | do 94 | 95-113 | 114-139 | 140-158 | 159-173 | od 174 |
| 11 | do 101 | 102-120 | 121-147 | 148-168 | 169-183 | od 184 |
| 12 | do 106 | 107-125 | 126-155 | 156-177 | 178-193 | od 194 |
| 13 | do 110 | 111-130 | 131-166 | 167-183 | 184-201 | od 202 |
| 14 | do 114 | 115-134 | 135-170 | 171-188 | 189-204 | od 205 |
| 15 | do 117 | 118-136 | 137-172 | 173-189 | 190-205 | od 206 |

SKOCZNOŚĆ

Chłopcy

■ Normy i oceny dla chłopców w skoku w dal z rozbiegu (w cm)

SKOK W DAL Z ROZBIEGU

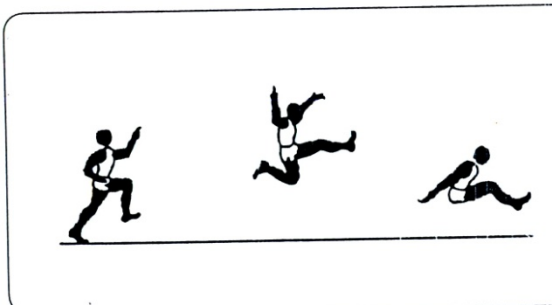
Sprzęt i pomoce: taśma miernicza, skocznia z widoczną belką wypełnioną piaskiem, rozbieg o długości do 30 m i szerokości 1 m, grabie.

Sposób wykonania: Z dowolnie długiego rozbiegu wykonujesz dwa skoki próbne oraz trzy skoki mierzone, przy czym starasz się odbić z belki, nie naruszając piasku usypanego przy jej dalszej krawędzi.

Wynik: zapisywany jest najlepszy uzyskany rezultat z dokładnością do 1 cm.

Uwagi: dopuszcza się także mierzenie odległości od miejsca Twojego odbicia sprzed belki do miejsca najbliższego śladu pięt lub innej części ciała pozostawionej na piasku.

■ Normy i oceny dla dziewcząt w skoku w dal z rozbiegu (w cm)



| Wiek w latach | Stopień | | | | | |
|---------------|------------------|---------|-------------|---------|--------------|----------|
| | Poniżej miernego | Mierny | Dostateczny | Dobry | Bardzo dobry | Celujący |
| 10 | do 180 | 181-227 | 228-259 | 260-299 | 300-334 | od 335 |
| 11 | do 201 | 222-242 | 243-283 | 284-334 | 335-369 | od 370 |
| 12 | do 233 | 234-274 | 275-315 | 316-355 | 356-389 | od 390 |
| 13 | do 255 | 256-294 | 295-335 | 336-375 | 376-410 | od 411 |
| 14 | do 270 | 271-309 | 310-349 | 350-389 | 390-424 | od 425 |
| 15 | do 275 | 276-315 | 316-356 | 357-399 | 400-431 | od 432 |

Dziewczęta