
*Szkoła Podstawowa im. świętego Ojca Stanisława Papczyńskiego
w Podegrodziu*



Szczegółowe Warunki i Sposób Oceniania Wewnątrzszkolnego (SWiSOW)

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

II etap kształcenia kl. IV – VIII Szkoły Podstawowej

Opracował zespół:

mgr Marek Fiut

mgr Joanna Janik

mgr Mart Bogacka

**SZCZEGÓŁOWE WARUNKI
I SPOSÓB OCENIANIA
WEWNĄTRZSZKOLNEGO**

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

dla klas IV-VIII Szkoły Podstawowej

ZAŁOŻENIA OGÓLNE:

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią SZCZEGÓŁOWYCH WARUNKÓW I SPOSOBÓW OCENIANIA WEWNĄTRZSZKOLNEGO (SWiSOW) zgodne z:
 - ROZPORZĄDZENIEM MINISTRA WDUKACJI Z DNIA 21 lipca 2025 r poz. 1052.
 - ROZPORZĄDZENIEM MINISTRA WDUKACJI Z DNIA 22 lutego 2019 r w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów.
2. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią SZCZEGÓŁOWYCH WARUNKÓW I SPOSOBÓW OCENIANIA WEWNĄTRZSZKOLNEGO (SWiSOW).
3. Śródroczna ocena klasyfikacyjna lub ocena roczna końcowa ustalana jest na podstawie ocen częściowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
4. Śródroczna ocena klasyfikacyjna lub ocena roczna końcowa nie jest średnią arytmetyczną ocen częściowych.
5. Przy ustalaniu śródrocznej oceny klasyfikacyjnej lub oceny rocznej końcowej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
6. 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)
7. Uczeń ma prawo zgłosić, że jest nieprzygotowany do zajęć (brak stroju sportowego) 2 razy w danym okresie. Każdy kolejny brak stroju skutkuje oceną niedostateczną.
8. Uczniowie zgłaszają swoje nieprzygotowanie do zajęć przed lekcją.
9. Dziewczęta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego (w uzasadnionych przypadkach wyłączane z lekcji), natomiast obowiązują je aktywne uczestnictwo w zajęciach.
10. Uczniowie zwolnieni z ćwiczeń na podstawie zaświadczenia (lekarskie, od rodziców) nie są zwalniani z obowiązku obecności na lekcji i udziału w niej.
11. Nauczyciel na początku każdego roku szkolnego jest zobowiązany zapoznać uczniów i zainteresowanych rodziców z SWiSOW.
12. 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 SWiSOW, ale z uwzględnieniem jego dysfunkcji.

13. 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.
14. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I okresu lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
15. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec I i II okresu.
16. Szczegółowe Warunki i Sposób Oceniania Wewnątrzszkolnego z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
17. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec okresu lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-ocenających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
18. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
19. Ocena jest jawna oraz uzasadniona dla ucznia, jak i dla rodziców.
20. O każdej ocenie uczeń musi być poinformowany na bieżąco.
21. Nauczyciel wpisuje wystawione oceny do dziennika szkolnego.
22. Uczeń może poprawić ocenę z zaliczeń cząstkowych w terminie ustalonym z nauczycielem.
23. 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.)
24. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający ustalenie śródrocznej oceny klasyfikacyjnej lub oceny rocznej końcowej, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015r.)
25. Uczniowi, który z własnej winy nie ćwiczył 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, ustala się ocenę niedostateczną w klasyfikacji śródrocznej lub rocznej końcowej
26. Rada Pedagogiczna szkoły, w której uczeń z własnej winy nie ćwiczył 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
27. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie okresu lub całego roku szkolnego.
28. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i stosunek do przedmiotu 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.
- 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 leżeniem 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.
- 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 podpięciem 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 kosza 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 leżeniem 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.
- 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 podpięciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego)
 - Mini koszykówka:

- Podania Piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
 - Rzut do kosza 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 leżeniem 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.
- 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 wyskoku 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 leżeniem 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.
- 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 wyskoku 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 WARUNKI I SPOSÓB OCENIANIA WEWNĄTRZSZKOLNEGO

1) OCENA CELUJĄCA:

Ocenę celującą śródroczną lub ocenę roczną końcową otrzymuje uczeń który, w zakresie:

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

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

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

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy 95-100% zajęć
 - w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji
 - wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej 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,
 - poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
- c) **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego** (spełnia co najmniej 5 kryteriów)
- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
 - samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
 - uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
 - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
 - oblicza wskaźnik BMI
 - podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
- d) **aktywności fizycznej** (spełnia co najmniej 5 kryteriów)
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
 - ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami, lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
 - wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
 - potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
 - wykonuje zadania ruchowe nie tylko 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;
- e) **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 śródroczną lub ocenę roczną końcową otrzymuje uczeń który, w zakresie:

2) 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;

3) 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;

4) 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;

5) 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 efektownie, 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;

6) **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 śródroczną lub ocenę roczną końcową 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 ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela
- umie z pomocą nauczyciela lub 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 śródroczną lub ocenę roczną końcową otrzymuje 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-rekreacyjnych,
- 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 ćwiczebnej 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 współwiczących 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 śródroczną lub ocenę roczną końcową 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 współwiczących 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.

6) **OCENA NIEDOSTATECZNA:**

Ocenę niedostateczną śródroczną lub ocenę roczną końcową otrzymuje uczeń który, w zakresie:

1) **Postawy i kompetencji społecznych:**

- Prawie zawsze jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, zapomina stroju
- Bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjnych,
- nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

7) **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć**

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

3) **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych 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,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

4) **aktywności fizycznej**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- niepotrafi wykonać ćwiczenia nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie 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**

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w 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 cząstkowe 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 program, który był realizowany w tym czasie.
6. Sytuacja wymieniona w punkcie 5 nie powoduje obniżenia oceny.

WARUNKI I TRYB UZYSKIWANIA WYŻSZYCH ROCZNYCH OCEN

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Jeśli uczeń chce wyższą ocenę z wychowania fizycznego, powinien zgłosić ten fakt nauczycielowi najpóźniej w ciągu 7 dni od otrzymania informacji o przewidywanej ocenie, podając o jaką konkretnie ocenę się ubiega. Nauczyciel, po rozpatrzeniu wniosku, może zdecydować o przeprowadzeniu dodatkowego egzaminu sprawdzającego wiedzę i umiejętności ucznia, a ostateczną decyzję o wyższej ocenie podejmuje samodzielnie, na podstawie wyników tego egzaminu i dotychczasowej pracy ucznia, zgodnie z zasadami określonymi w statucie szkoły.

Kroki postępowania dla ucznia:

1. **Zgłoszenie wniosku:**
Uczeń lub jego rodzice składają pisemny wniosek do nauczyciela wychowania fizycznego.
2. **Określenie żądanej oceny:**
We wniosku należy jasno określić, o jaką, wyższą od przewidywanej, ocenę ubiega się uczeń.
3. **Rozpatrzenie wniosku przez nauczyciela:**
Nauczyciel analizuje wniosek, uwzględniając dotychczasowe oceny ucznia, frekwencję i aktywność na zajęciach.
4. **Przeprowadzenie egzaminu sprawdzającego:**
Jeśli nauczyciel uzna wniosek za uzasadniony, przeprowadza egzamin sprawdzający wiedzę i umiejętności ucznia, np. z zakresu konkretnych dyscyplin sportowych lub sprawności fizycznej.
5. **Podjęcie decyzji o ocenie:**
Na podstawie wyników egzaminu i pracy ucznia, nauczyciel podejmuje ostateczną decyzję o przyznaniu wyższej oceny lub odmowie.
Ważne kwestie:
 - **Termin:**

Wniosek o podwyższenie oceny należy złożyć w terminie wskazanym w statucie szkoły, zazwyczaj do 7 dni od otrzymania informacji o przewidywanej ocenie.

- **Dodatkowe wymagania:**

Aby ubiegać się o wyższą ocenę, uczeń musi spełnić dodatkowe warunki określone w statucie szkoły, takie jak odpowiednia frekwencja, usprawiedliwianie wszystkich nieobecności i przystąpienie do wszystkich form sprawdzianów.

- **Decyzja nauczyciela:**

Ostateczną decyzję o podwyższeniu oceny podejmuje nauczyciel przedmiotu, który ocenia dodatkowo wiedzę i umiejętności ucznia.

SIŁA

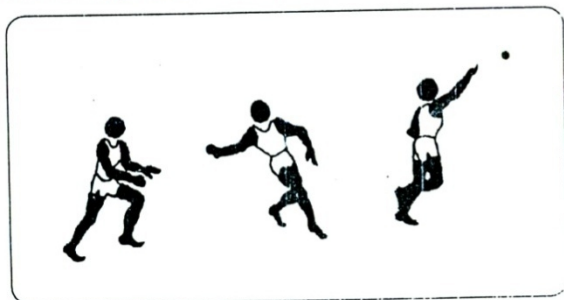
RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ

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

Dziewczeta

■ 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	19–22	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

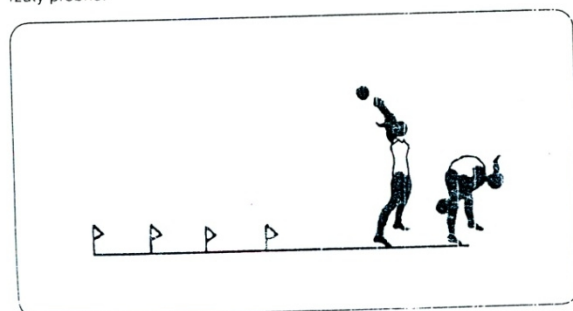
RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 3 KG – TYŁEM

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 małym 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

Dziewczeta

■ 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 1,8	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	4,2–4,8	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

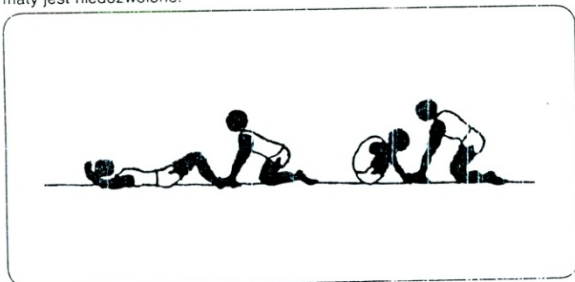
SIADY Z LEŻENIA W CZASIE 30 s

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					
	Poniżej miernego	Mierny	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
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

Dziewczeta

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

Wiek w latach	Stopień					
	Poniżej miernego	Mierny	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
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

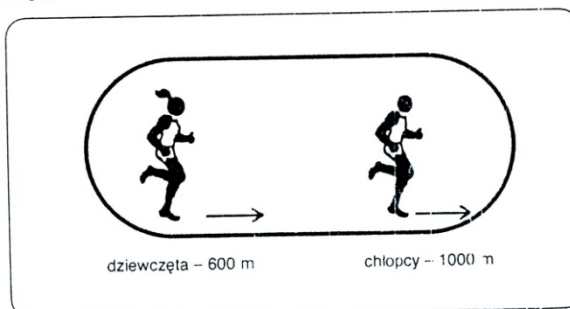
BIEGI NA DYSTANSACH: 1000 m (chłopcy) i 600 m (dziewczeta)

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					
	Poniżej miernego	Mierny	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
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

Dziewczeta

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

Wiek w latach	Stopień					
	Poniżej miernego	Mierny	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
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

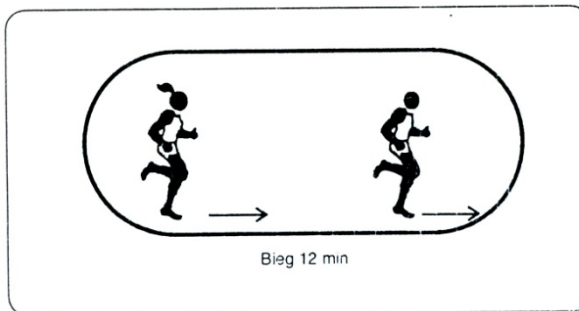
TEST 12 MIN (COOPERA)

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

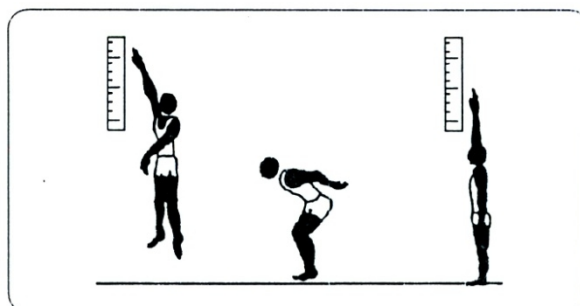
WYSOK DOSIĘŻNY

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 najwyżej.

Wynik: z trzech wykonanych skoków ustala się najwyższy.

Uwagi: Wysokość skoku stanowi różnica pomiędzy miejscem dotknięcia ręką taśmy w wyskoku i w stanie. 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)

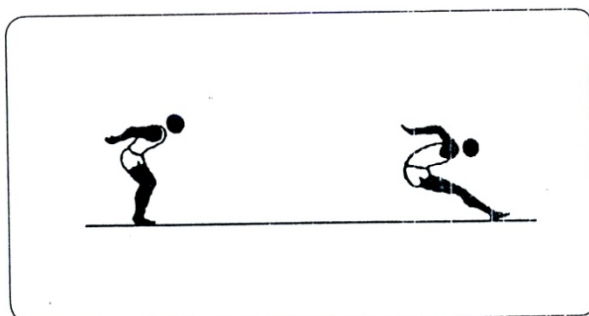
SKOK W DAL Z MIEJSCA

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

Sposób wykonania: Stajesz w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią. Następnie pochylasz tułów, uginasz nogi (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu rąk do tyłu, 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 95	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

Dziewczeta

■ 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)

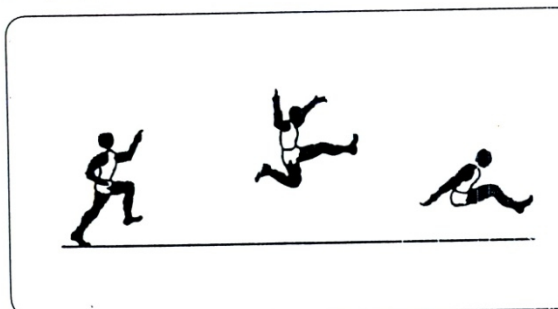
SKOK W DAL Z ROZBIEGU

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 pięty lub innej części ciała pozostawionej na piasku.



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

Dziewczeta

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