

WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA 1 AL (LO)

Zespół Szkół im. Prof. Romana Gostkowskiego w Łazach

I. Systematyczny i aktywny udział w lekcji (przygotowanie się do zajęć i zaangażowanie w przebieg lekcji)

Przygotowanie ucznia do lekcji wyraża się przez posiadanie odpowiedniego ubioru (strój sportowy i obuwie ustalone na pierwszej lekcji każdego nowego roku szkolnego), zdjęcie wszelkiej biżuterii i upięcie długich włosów (bezpieczeństwo ćwiczącego oraz osób współćwiczących).

Zaangażowanie w przebieg lekcji wyraża się przez aktywny udział we wszystkich działaniach i

zadaniach realizowanych w czasie zajęć oraz związanych z ich organizacją (w tym także przygotowanie i odniesienie potrzebnego sprzętu sportowego, przyborów i przyrządów). Wykonywaniem ćwiczeń w sposób zbliżony do maksymalnych swoich możliwości. Inwencją twórczą. Wykorzystaniem zdobytej wiedzy i umiejętności w praktycznym działaniu. Udziałem w formach współzawodnictwa, rywalizacji i rozgrywek sportowych zastosowanych podczas zajęć. Stosowaniem przyjętych zasad, przepisów i regulaminów. Zdyscyplinowaniem.

Wyżej wymienionych warunków nie spełnia uczeń, który opuszcza lekcje (brak systematyczności). Jest nieprzygotowany do zajęć (zgłasza brak stroju). Nie bierze czynnego udziału w lekcji i jej organizacji. Wykonuje ćwiczenia poniżej swoich możliwości, w sposób niedbały lub zagrażający bezpieczeństwu swojemu bądź innych ćwiczących. Odmawia wykonania ćwiczeń lub zadań bez podjęcia próby i wyjaśnienia lub usprawiedliwienia. Swoim zachowaniem dezorganizuje pracę nauczyciela oraz współćwiczących. Łamie lub nie stosuje przyjętych zasad, przepisów lub regulaminów. Wykazuje lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu.

Uczeń raz w miesiącu (najpóźniej do 10 dnia następnego miesiąca) otrzymuje ocenę bieżącą za systematyczny i aktywny udział w lekcji wg następujących zasad:

Bardzo dobry – 100% lub brak aktywnego uczestnictwa w 1 zajęciach w miesiącu (cyklu ok.10 lekcji).

Dobry - brak uczestnictwa w 2 lub 3 zajęciach w miesiącu (cyklu ok.10 lekcji).

Dostateczny – brak uczestnictwa w 4 lub 5 zajęciach w miesiącu (cyklu ok.10 lekcji)

Dopuszczający – brak uczestnictwa w 6 lub 7 zajęciach w miesiącu (cyklu ok.10 lekcji)

Uwagi:

- Na ocenę nie wpływa brak aktywnego udziału w lekcji z powodu :
 - a. nieobecności, jeżeli uczeń uczestniczył w innych zajęciach organizowanych przez szkołę (olimpiady, konkursy, wycieczki, zawody, występy itp.)
 - b. nieobecności udokumentowanej zaświadczeniem lekarskim (choroby)
 - c. przeciwwskazań lekarskich (krótkoterminowe zwolnienie z ćwiczeń na lekcji)
 - d. szczególnych przypadków losowych.
- Uczeń nie otrzymuje oceny za aktywny udział w lekcji, jeżeli nieobecność spowodowana chorobą lub zwolnienie lekarskie z ćwiczeń obejmuje 50% lub więcej zajęć przypadających na dany miesiąc. W dzienniku elektronicznym zostanie użyty znak „0”, opatrzony odpowiednim komentarzem i nie ma on wpływu na ocenę śródroczną i roczną.
- **Dopuszcza się jedno w ciągu roku szkolnego nieprzygotowanie do lekcji (brak stroju) bez konsekwencji. Każde następne nieprzygotowanie do lekcji (brak stroju) obniża ocenę za aktywny udział w lekcji o jeden stopień.**

II. Osiągnięcia (umiejętności)

1. Pomiar wysokości, masy ciała i tętna, umiejscowienie własnej wysokości i masy na siatce centylowej – umiejętności te są sprawdzane podczas zajęć warsztatowych w ramach edukacji zdrowotnej.
2. Przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego, umiejętność organizacji aktywnego wypoczynku w czasie wolnym dla siebie i innych osób:
 - *Przygotowanie i prowadzenie fragmentu lub całych zajęć w preferowanej formie ruchu lub dyscyplinie sportowej uczeń otrzymuje ocenę bieżącą bardzo dobrą lub celującą.*
 - *Dobór i wykonanie ćwiczeń kształtujących poszczególne zdolności motoryczne (co najmniej po dwa ćwiczenia kształtujące.*

Ocena celująca – uczeń potrafi wybrać i bezbłędnie wykonać więcej niż dwa ćwiczenia kształtujące poszczególne zdolności motoryczne oraz używając terminologii wykraczającej poza program uzasadnić swój wybór.

Ocena bardzo dobra – uczeń potrafi wybrać i bezbłędnie wykonać co najmniej po dwa ćwiczenia kształtujące poszczególne zdolności motoryczne oraz w sposób rzeczowy uzasadnić swój wybór.

Ocena dobra – uczeń potrafi w sposób prawidłowy wybrać i wykonać co najmniej po dwa ćwiczenia kształtujące poszczególne zdolności motoryczne oraz potrafi w prosty sposób uzasadnić swój wybór .

Ocena dostateczna – uczeń potrafi wybrać i wykonać co najmniej po jednym ćwiczeniu kształtującym poszczególne zdolności motoryczne (występują błędy w zakresie terminologii lub estetyki ruchu). Uczeń nie zawsze potrafi w prosty sposób uzasadnić swój wybór.

Ocena dopuszczająca – uczeń potrafi samodzielnie lub z pomocą nauczyciela wybrać i wykonać co najmniej po jednym ćwiczeniu kształtującym poszczególne

zdolności motoryczne (występują błędy w terminologii, wykonaniu lub doborze drugiego z ćwiczeń). Uczeń nie umie samodzielnie uzasadnić swojego wyboru, jednak potrafi uzasadnić wybór z pomocą nauczyciela.

3. Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) z gimnastyki, lekkiej atletyki, dwóch gier zespołowych:

3.1 GIMNASTYKA

Przewidywane sprawdziany:

- *Przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych (np. z przysiadu podpartego, z postawy wysokiej, z wagi przodem itp.) do różnych pozycji końcowych (np. do przysiadu podpartego, do rozkroku, do klęku jedno nogi itp.)* □ *Łuk napięty (mostek) z leżenia tyłem.*
- *Leżenie przewrotne – przerzutne.*
- *Stanie na rękach z asekuracją.*

Ocena celująca – uczeń wykonuje ćwiczenie wzorową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie. Stosuje postawę zasadniczą, wymagane pozycje (wyjściową i końcową), cechę gimnastyczną.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje ćwiczenie prawidłową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie. Stosuje postawę zasadniczą, wymagane pozycje (wyjściową i końcową), cechę gimnastyczną.

Ocena dobra – uczeń wykonuje ćwiczenie starannie. Występują drobne błędy w technice, estetyce lub płynności ruchu. Uczniowi zdarza się pominąć lub zapomnieć o stosowaniu postawy zasadniczej, wymaganych pozycji (wyjściowej i końcowej), cechy gimnastycznej.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje ćwiczenie z błędami w technice, w estetyce, w tempie lub płynności ruchu. Nie zachowuje odpowiedniej sylwetki. Pomija lub nie stosuje postawy zasadniczej, wymaganych pozycji (wyjściowej i końcowej), cechy gimnastycznej.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia samodzielnie lub z pomocą nauczyciela. Ruch jest uproszczony.

Dostosowanie wymagań edukacyjnych do indywidualnych potrzeb rozwojowych oraz możliwości psychofizycznych, a także zdrowotnych ucznia na podstawie stosownych opinii i zaświadczeń lekarskich:

- ❖ Wydłużenie czasu potrzebnego na opanowanie ćwiczenia.
- ❖ Możliwość wykonania sprawdzianu w późniejszym terminie.
- ❖ Pomoc nauczyciela lub innego ćwiczącego w wykonaniu ćwiczenia.
- ❖ Zwolnienie z wykonywania ćwiczenia lub niektórych jego elementów.
- ❖ Uczeń posiadający opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania lub przeciwwskazaniach do wykonywania ćwiczeń (w trakcie zajęć przeznaczonych na naukę i doskonalenie ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych dla pozostałych uczniów) przygotowuje krótki układ ruchowy oparty na: ćwiczeniach kształtujących, krokach tanecznych, krokach zaczerpniętych z różnych form fitness np.; dostosowany do indywidualnych możliwości; najlepiej do wybranej przez siebie muzyki. W kolejnym semestrze uczeń opracowuje krótki układ ruchowy z przyborem gimnastycznym

wybranych z pośród: skakanka, piłka gimnastyczna, obręcz gimnastyczna, wstążka gimnastyczna.

Ocena celująca – Uczeń opracował układ bardzo ciekawy choreograficznie. Wykonuje układ płynnie i estetycznie, w tempie (rytmie) dostosowanym do wybranej muzyki. Uczeń stosuje ciekawe przejścia i połączenia ruchów, prawidłowe postawy, pozycje oraz cechę gimnastyczną. Uczeń wykorzystuje przestrzeń. Wszystkie ruchy są precyzyjne i staranne. W układzie z przyborem precyzyjnie wykonał trudne elementy (np. wyrzut, chwyt).

Ocena bardzo dobra – Uczeń opracował i wykonuje układ płynnie i estetycznie, w tempie (rytmie) dostosowanym do wybranej muzyki. Uczeń stosuje różne przejścia i połączenia ruchów, prawidłowe postawy, pozycje oraz cechę gimnastyczną. Uczeń umiejętnie wykorzystuje przestrzeń. Wszystkie ruchy są staranne.

W układzie z przyborem : uczeń prawidłowo stosuje i eksponuje przybór, sprawnie się nim posługuje.

Ocena dobra – Uczeń opracował układ i stara się wykonać go poprawnie. Występują drobne błędy w płynności i estetyce lub w tempie (rytmie) dostosowanym do wybranej muzyki. Uczeń stosuje przejścia i połączenia ruchów, jednak dostrzega się braki w ich płynności. Uczeń nie zawsze stosuje prawidłowe postawy, pozycje oraz cechę gimnastyczną. Do wykonania układu wykorzystuje małą przestrzeń. Wszystkie ruchy są poprawne.

W układzie z przyborem : uczeń prawidłowo stosuje przybór, poprawnie się nim posługuje, lecz zbyt mało go eksponuje.

Ocena dostateczna – Uczeń opracował układ bardzo prosty lub zbyt krótki. Występują błędy w płynności przejść i połączeń ruchów, w estetyce lub w tempie (rytmie) dostosowanym do wybranej muzyki. Uczeń zapomina o stosowaniu prawidłowych postaw, pozycji oraz cechy gimnastycznej. Do wykonania układu wykorzystuje zbyt małą przestrzeń lub układ jest zbyt statyczny. Ruchy są poprawne lecz nie staranne. W układzie z przyborem : uczeń stosuje przybór, jednak ma problemy z jego opanowaniem.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia samodzielnie lub z pomocą nauczyciela.

3.2 LEKKA ATLETYKA – atletyka terenowa

Przewidywane sprawdziany:

□ *Marszobieg – sprawdzian trwa 20 min. Uczeń samodzielnie decyduje o zmianie intensywności (bieg – marsz, trucht - marsz), dostosowując wysiłek do własnych możliwości.*

Ocena celująca – uczeń w ciągu 20 min. prawidłowo zmienia intensywność wysiłku stosując dwie formy poruszania się bieg i marsz w odpowiednim tempie i proporcjach. Utrzymuje właściwą sylwetkę, ustawienie i pracę ramion podczas biegu i marszu. Marsz jest sprężysty, dynamiczny i szybki.

Ocena bardzo dobra – uczeń potrafi w ciągu 20 min. dostosować intensywność wysiłku do własnych możliwości, stosując formy poruszania się bieg – marsz lub trucht – marsz w prawidłowym tempie i proporcjach. Stara się utrzymać

właściwą sylwetkę , ustawienie i pracę ramion podczas biegu i marszu. Marsz jest dynamiczny.

Ocena dobra – uczeń stara się w ciągu 20 min. dostosować intensywność wysiłku do własnych możliwości, stosując formy poruszania się trucht – marsz, jednak widoczne są błędy w proporcjach (marsz dłuższy niż trucht) i tempie (marsz ma charakter spaceru). Występują drobne błędy w technice: sylwetka, ustawienie i praca ramion podczas biegu i marszu.

Ocena dostateczna – uczeń w ciągu 20 min. ma problemy z dostosowaniem intensywności wysiłku do własnych możliwości, stosując formy poruszania się trucht – marsz ze znaczną przewagą marszu często przejawiającego charakter spaceru. Występują błędy w technice: sylwetka, ustawienie i praca ramion podczas biegu i marszu. **Ocena dopuszczająca** – uczeń podejmuje próbę wykonania sprawdzianu.

Dostosowanie wymagań edukacyjnych do indywidualnych potrzeb rozwojowych oraz możliwości psychofizycznych, a także zdrowotnych ucznia na podstawie stosownych opinii i zaświadczeń lekarskich:

❖ Uczeń posiadający opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania intensywnego wysiłku lub przeciwwskazaniach do wykonywania ćwiczeń biegowych: wykonuje sprawdzian stosując formę poruszania się marsz w tempie zmiennym, dostosowanym do własnych możliwości.

Ocena bardzo dobra – uczeń potrafi w ciągu 20 min. dostosować intensywność wysiłku do własnych możliwości, stosując formę poruszania się marsz w tempie zmiennym. Stara się utrzymać właściwą sylwetkę , ustawienie i pracę ramion podczas marszu.

Ocena dobra – uczeń stara się w ciągu 20 min. dostosować intensywność wysiłku do własnych możliwości, stosując formę poruszania się marsz w tempie zmiennym.

Występują drobne błędy w technice: sylwetka, ustawienie i praca ramion podczas marszu.

Ocena dostateczna – uczeń w ciągu 20 min. ma problemy z dostosowaniem intensywności wysiłku do własnych możliwości, stosując formę poruszania się marsz. Występują błędy w technice: sylwetka, ustawienie i praca ramion podczas marszu.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania sprawdzianu stosując formę poruszania się marsz.

3.3 GRY ZESPOŁOWE

Przewidywane sprawdziany:

SIATKÓWKA

□ *Odbicia piłki sposobem górnym oburącz nad sobą w polu o wymiarach 6 x 9. Ocenie podlega technika wykonania i skuteczność wykonania (ilość odbić).*

Ocena celująca – uczeń wykonuje ponad 30 odbić, nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Odbicia sposobem górnym oburącz są wykonywane na wysokość co najmniej 1,5m. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje 25-30 odbić, nie popełnia żadnych błędów technicznych. Panuje nad piłką. Odbicia sposobem górnym oburącz są wykonywane na wysokość co najmniej 1m. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Ocena dobra – uczeń wykonuje 18-24 odbić, odbija piłkę sposobem górnym oburącz w sposób prawidłowy, popełnia drobne błędy techniczne. Stara się utrzymać odbicia na wysokości 1 m. Panuje nad piłką przemieszczając się po całym wyznaczonym polu.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje 10-17 odbić, odbija piłkę sposobem górnym oburącz popełniając błędy techniczne. Wykazuje trudności z opanowaniem piłki w wyznaczonym polu.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania zadania.

□ *Odbicia piłki sposobem dolnym oburącz nad sobą w polu o wymiarach 6 x 9. Ocenie podlega technika wykonania i skuteczność wykonania (ilość odbić).*

Ocena celująca – uczeń wykonuje ponad 30 odbić, nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Odbicia sposobem dolnym oburącz są wykonywane na wysokość co najmniej 1,5m. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje 25-30 odbić, nie popełnia żadnych błędów technicznych. Panuje nad piłką. Odbicia sposobem dolnym oburącz są wykonywane na wysokość co najmniej 1m. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Ocena dobra – uczeń wykonuje 18-24 odbić, odbija piłkę sposobem dolnym oburącz w sposób prawidłowy, popełnia drobne błędy techniczne. Stara się utrzymać odbicia na wysokości 1 m. Panuje nad piłką przemieszczając się po całym wyznaczonym polu.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje 10-17 odbić, odbija piłkę sposobem dolnym oburącz popełniając błędy techniczne. Wykazuje trudności z opanowaniem piłki w wyznaczonym polu.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania zadania.

□ *Zagrywka sposobem dolnym*

Sprawdzian polega na wykonaniu pięciu celnych zagrywek poprawną techniką

Ocena celująca – uczeń wykonuje 5/5 celnych zagrywek, wzorową techniką.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje 4/5 celnych zagrywek, nie poprawną techniką.

Ocena dobra – uczeń wykonuje 3/5 celnych zagrywek, popełnia drobne błędy techniczne.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje 2/5 celnych zagrywek, popełnia błędy techniczne.

Ocena dopuszczająca – uczeń wykonuje 1/5 celnych zagrywek, popełnia błędy techniczne.

KOSZYKÓWKA

- *Kozłowanie prawą i lewą ręką, do przodu i do tyłu.*
- *Podania, chwytaki piłki.*
- *Rzut z miejsca.*

Ocena celująca – właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane wzorową techniką, skuteczne (celne) rzuty

Ocena bardzo dobra – właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane poprawną techniką, skuteczne (celne) rzuty

Ocena dobra – właściwe dynamiczne tempo, dopuszczalne drobne błędy techniczne lub niecelny rzut

Ocena dostateczna – tempo średnie, dopuszczalne błędy techniczne i niecelne rzuty

Ocena dopuszczająca – tempo wolne, niezdarkość ruchów, duża liczba błędów technicznych

PIŁKA RĘCZNA

- *Kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku i ręki kozłującej □
Podania i chwytaki piłki w biegu.*
- *Rzut z biegu.*

Ocena celująca – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie, zgodnie z przepisami.

Ocena bardzo dobra – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie, zgodnie z przepisami.

Ocena dobra – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie jednak zgodnie z przepisami.

Ocena dostateczna – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny, niektóre podania są niecelne. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie, z naruszeniem przepisów gry.

Ocena dopuszczająca – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką, większość podań jest niedokładna. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie jednak stara się, wie na czym polega bład lub jaki przepis gry jest łamany.

PIŁKA NOŻNA

- *Podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy .
Ocenie podlega jednocześnie dwóch ćwiczących , którzy ustawieni w odległości 8m od siebie, w czasie 1min. wykonują podania.*
- *Prowadzenie piłki po prostej, prostym podbiciem.*

- *Prowadzenie piłki podeszwą bokiem PN i LN.*
- *Strzał na bramkę wewnętrzną częścią stopy.*

Ocena celująca – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie.

Ocena bardzo dobra – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie

Ocena dobra – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie.

Ocena dostateczna – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny, niektóre podania są niecelne. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie.

Ocena dopuszczająca – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką, większość podań jest niedokładna. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie.

Uwagi:

- **Nauczyciel może zmienić proponowane rodzaje sprawdzianów umiejętności po przedstawieniu uczniom wymagań edukacyjnych na poszczególne oceny dla zmienionego lub zmodyfikowanego sprawdzianu.**
- **W sprawdzianach umiejętności pod uwagę brany jest także wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swoich możliwości po to, by jego wyniki były jak najlepsze.**
- **We wszystkich sprawdzianach umiejętności ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie podejmuje się wykonania ćwiczenia bez żadnego usprawiedliwienia.**
- **Uczeń nieobecny lub niećwiczący na zajęciach, na których oceniane są umiejętności, zobowiązany jest przystąpić do sprawdzianu w najbliższym możliwym do wykonania go terminie, najpóźniej na tydzień przed ustaleniem przewidywanej oceny śródrocznej lub rocznej. Uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu w w/w terminie, bez stosownego usprawiedliwienia, otrzymuje ocenę niedostateczną z tego sprawdzianu.**

WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE

Uczeń otrzymuje ocenę za szczególne zaangażowanie we współzawodnictwie sportowym lub wygranie rywalizacji, indywidualnie lub zespołowo.

Przy ocenianiu grupowym wszyscy członkowie zespołu otrzymują podobną ocenę, jednak zależną również od indywidualnego wkładu pracy, talentu, umiejętności i sprawności.

AEROBIK, FITNESS

Uczeń otrzymuje ocenę za przygotowanie i prezentację układu aerobiku oraz innych nowych lub zmodyfikowanych form fitness.

Ocena celująca – uczeń chętnie przygotowuje własne układy aerobiku do muzyki i prezentuje je ćwicząc z grupą rówieśniczą na lekcji.

Ocena bardzo dobra – uczeń potrafi zaprezentować swój układ aerobiku do muzyki wraz z grupą ćwiczących.

Ocena dobra – uczeń potrafi wykonać własny krótki układ aerobiku do muzyki.

Ocena dostateczna – uczeń podejmuje próbę skoordynowania podstawowych elementów ruchu w aerobiku z muzyką. Potrafi przyjąć prawidłową postawę wyjściową do ćwiczeń fitness.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania zadania, stara się zaprezentować podstawowe elementy ruchu w aerobiku.

III. Postępy

1. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami sprawdzany jest na bieżąco w formie różnego rodzaju zadań kontrolnych.

2. Postęp sprawności:

Ocena za postęp sprawności: (ma wpływ na podniesienie oceny, natomiast jego brak nie może wpływać na jej obniżenie)

Przez postęp sprawności fizycznej rozumie się poprawę wyników w przynajmniej dwóch próbach bez obniżenia wyników pozostałych prób, lub utrzymanie wyników na tym samym poziomie zbliżonym do maksymalnych możliwości ucznia.

Badane zdolności motoryczne:

1) Wytrzymałość – Test Coopera.

TEST COOPERA							
PŁEĆ	OCENA	WYBITNIE	BARDZO DOBRZE	DOBRZE	PRZECIĘTNIE	ŹLE/SŁABO	BARDZO ŹLE
	WIEK						
K	15 - 16	2500 + m	2499 - 2100	2099 - 2000	1999 - 1700	1699 - 1600	1599 - m
K	17 - 20	2800 + m	2799 - 2300	2299 - 2100	2099 - 1800	1799 - 1700	1600 - m
M	15 - 16	3000 + m	2999 - 2800	2799 - 2500	2499 - 2300	2299 - 2200	2199 - m
M	17 - 20	3200 + m	3199 - 3000	2999 - 2700	2699 - 2500	2499 - 2400	2299 - m

2) Moc - skok w dal z miejsca.

SKOK W DAL Z MIEJSCA							
PŁEĆ	OCENA	WYBITNIE	BARDZO DOBRZE	DOBRZE	PRZECIĘTNIE	ŹLE/SŁABO	BARDZO ŹLE
	WIEK						
K	15 -16	246 + m	245 - 211	210 - 166	165 - 126	125 - 91	90 - m
K	17 - 20	241 + m	240 - 211	210 - 171	170 - 131	130 - 96	95 - m
M	15 -16	290 + m	289 - 260	259 - 220	219 - 180	179 - 140	139 - m
M	17 - 20	300 + m	299 - 270	269 - 230	229 - 190	189 - 150	149 - m

3) Szybkość i zwinność – bieg po kopercie 5x3 m .

KOPERTA							
PŁEĆ	OCENA	WYBITNIE	BARDZO DOBRZE	DOBRZE	PRZECIĘTNIE	ŹLE/SŁABO	BARDZO ŹLE
	WIEK						
K	16 -19	21,99 -	22,00 – 23,49	23,50 – 24,99	25,00 – 26,49	26,50 – 27,99	28,00 +
M	16 -19	20,99 -	21,00 – 22,49	22,50 – 23,49	23,50 – 24,99	25,00 – 25,99	26,00 +

4) Siła – siła mm brzucha – z leżenia tyłem (NN ugięte w kolanach, RR z piłką lekarską nad głową) przejście do siadu i powrót do leżenia, w ciągu 30 sekund.

SIADY Z LEŻENIA							
PŁEĆ	OCENA	WYBITNIE	BARDZO DOBRZE	DOBRZE	PRZECIĘTNIE	ŹLE/SŁABO	BARDZO ŹLE
	WIEK						
K	16 -20	36 +	35 - 30	29 - 21	20 - 12	11 - 6	4 -
M	17 - 20	40 +	39 - 31	30 - 22	21 - 14	13 - 7	6 -

IV. Aktywność fizyczna

1. Uczeń który bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych i nadobowiązkowych otrzymuje na koniec semestru ocenę cząstkową odpowiednią do zaangażowania w tych zajęciach: dobrą , bardzo dobrą lub celującą.
2. Uczeń biorący udział w zawodach szkolnych i międzyszkolnych otrzymuje ocenę bieżącą odpowiednią do zaangażowania i efektów: dobrą, bardzo dobrą lub celującą.

3. Uczeń trenujący lub podejmujący aktywność fizyczną w klubie, sekcji lub innej organizacji, po udokumentowaniu (przedstawienie stosownych zaświadczeń, dyplomów, sprawozdań, notatek prasowych itp.) otrzymuje ocenę odpowiednią do zaangażowania i efektów: dobrą, bardzo dobrą lub celującą.

V. Wiadomości

Oprócz w/w osiągnięć uczeń ma zdobyć określony zasób wiedzy, posiadanie której nauczyciel powinien sprawdzić w wybrany przez siebie sposób

- sprawdzanie zdobytych wiadomości w działaniu praktycznym,
- prowadzenie rozgrzewki lub innego fragmentu lekcji,
- sędziowanie,
- formy pisemne: kartkówki, referaty, pisemne prace domowe, □ obserwacje.