

# PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

## Szczegółowe warunki i sposób oceniania przedmiotowego uczniów

### II etap edukacyjny obejmujący oddziały IV–VIII

#### Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II

#### w Waplewie

#### Wychowanie Fizyczne

### I. Ogólne warunki i sposób oceniania

1. Szkoła ma spójne zasady oceniania osiągnięć uczniów.
2. Uczeń w trakcie nauki w szkole otrzymuje oceny bieżące, klasyfikacyjne śródroczne i roczne oraz końcowe.
3. Ocenianie ma charakter ciągły, a stopnie wystawiane są systematycznie, zgodnie ze szczegółowymi warunkami i sposobem oceniania wewnątrzszkolnego uczniów określonymi w statucie szkoły.
4. Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności.
5. Ocenianie bieżące z zajęć edukacyjnych ma na celu monitorowanie pracy ucznia oraz przekazywanie uczniowi informacji o jego osiągnięciach edukacyjnych pomagających w uczeniu się, poprzez wskazanie, co uczeń robi dobrze, co i jak wymaga poprawy oraz jak powinien dalej się uczyć.
6. Nauczyciel jest obowiązany indywidualizować pracę z uczniem na zajęciach edukacyjnych odpowiednio do potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia.

### II. Sprawdzanie i ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia

1. Osiągnięcia ucznia sprawdzane są za pomocą metod oraz narzędzi skonstruowanych z zachowaniem obiektywizmu, trafności i rzetelności.
2. Ocenianie odbywa się za pomocą:
  1. Obserwacji ucznia: przygotowanie do lekcji-strój sportowy, współdziałanie w grupie, przygotowywanie dodatkowych ćwiczeń i materiałów, pomoc w rozkładaniu i sprzątaniu sprzętu sportowego
  2. Testów sprawności fizycznej
  3. Sprawdzianów wiadomości
  4. Odpowiedzi ustnych
  5. Sprawdzianów umiejętności ruchowych
  6. Aktywności
  7. Udziału w konkursach i imprezach sportowych

### 3. Ustala się metody oraz narzędzia sprawdzania i oceniania określone w poniższej tabeli:

Forma aktywności	Liczba ocen
<b>Postawa wobec wychowania fizycznego i zdrowego ciała:</b> - Strój -Zaangażowanie w lekcję	1 w półroczu 1 w półroczu
<b>Postęp w rozwoju fizycznym :</b> -Testy sprawności fizycznej	1 na początku i na końcu roku szkolnego
<b>Umiejętności ruchowe:</b> - Sprawdziany umiejętności ruchowych	2-3 w półroczu (w zależności od liczby dyscyplin sportowych realizowanych w semestrze)
<b>Wiadomości:</b> -Sprawdziany wiadomości	2 w półroczu (zależy od liczby realizowanych dyscyplin sportowych)

-Odpowiedzi ustne	na bieżąco
<b>Aktywność:</b>	
-Aktywność na lekcji	na bieżąco
-Udział w zawodach sportowych	1 ocena za każdorazowy udział
-Udział w zajęciach klubu sportowego	1 ocena w półroczu

4. Czas, w jakim ocena powinna być poprawiona, ustalony będzie przez nauczyciela przedmiotu, nie może on być jednak dłuższy niż dwa tygodnie od otrzymania oceny.
5. Formy poprawy oceny:
  - 1) ustna;
  - 2) pisemna;
  - 3) praktyczne wykonanie pracy.
6. Jeżeli uczeń zaliczył sprawdzian z powodu nieobecności:
  - 1) tylko w tym dniu – zalicza sprawdzian na najbliższej lekcji, na której jest obecny;
  - 2) krótszej niż tydzień – zalicza sprawdzian w ciągu tygodnia od powrotu do szkoły;
  - 3) dłuższej niż tydzień – zalicza sprawdzian w ciągu dwóch tygodni od powrotu do szkoły;
  - 4) spowodowanej długotrwałą chorobą lub sytuacją losową – zalicza sprawdzian w terminie ustalonym z nauczycielem;
  - 5) i nie umówił się na jej zaliczenie w wyżej wymienionych terminach, zalicza sprawdzian na pierwszej lekcji, na której jest obecny po ich upływie.
7. Uczeń może poprawiać ocenę ze sprawdzianu, na której nie był obecny, tylko na tym przedmiocie, którego ocena/nieobecność dotyczy lub po ukończeniu zajęć lekcyjnych.
8. Uczeń uzupełnienia materiał z zajęć edukacyjnych w przypadku nieobecności:
  - 1) jednodniowej – na następną lekcję z danych zajęć edukacyjnych;
  - 2) krótszej niż tydzień – w ciągu tygodnia od powrotu do szkoły;
  - 3) dłuższej niż tydzień – w ciągu dwóch tygodni od powrotu do szkoły;
  - 4) spowodowanej długotrwałą chorobą lub sytuacją losową – w terminie ustalonym z nauczycielem.
9. Uczeń ma prawo na początku zajęć, zgłosić nieprzygotowanie do lekcji dwa razy w ciągu półroczu.
10. Za nieprzygotowanie do lekcji rozumie się:
  - 1) brak pracy domowej - oznaczenie w dzienniku „bz”;
  - 2) brak uczniowskiego wyposażenia (przyborów, stroju) - oznaczenie w dzienniku „npw”;
  - 3) nieopanowanie wiadomości i umiejętności z poprzedniej lekcji – oznaczenie w dzienniku „np”.
11. W przypadku:
  - a) pkt. 10 podpunkt 1-2 , nieprzygotowanie, w sytuacjach powtarzających się, zależnych od ucznia, a uniemożliwiających prowadzenie procesu nauczania – uczenia się wpływa na obniżenie oceny zachowania;
  - b) pkt. 10 podpunkt 3, uczeń za każde kolejne nieprzygotowanie otrzymuje ocenę niedostateczną.
12. W klasach czwartych na początku roku szkolnego stosuje się czterotygodniowy okres „ochronny” (bez sprawdzianów i ocen niedostatecznych).
13. Począwszy od klasy IV szkoły podstawowej oceny bieżące oraz śródroczne i roczne oceny klasyfikacyjne z zajęć edukacyjnych, ustala się w stopniach według następującej skali:
  - 1) Stopień celujący 6;
  - 2) Stopień bardzo dobry 5;
  - 3) Stopień dobry 4;
  - 4) Stopień dostateczny 3;

- 5) Stopień dopuszczający 2;
- 6) Stopień niedostateczny 1;

**14. Ogólne wymagania edukacyjne:**

- 1) **stopień celujący** otrzymuje uczeń, który:
  - a) opanował w pełnym zakresie wiadomości i umiejętności określone w wymaganiach edukacyjnych wynikających z podstawy programowej i realizowanych w szkole programów nauczania uwzględniających tę podstawę,
  - b) samodzielnie i twórczo rozwija własne zainteresowania i uzdolnienia,
  - c) jest kreatywny, oryginalnie rozwiązuje problemy,
  - d) osiąga sukcesy w konkursach i olimpiadach przedmiotowych, zawodach sportowych oraz konkursach artystycznych,
  - e) jest laureatem w ramach konkursu przedmiotowego organizowanego przez KO;
- 2) **stopień bardzo dobry** otrzymuje uczeń, który:
  - a) opanował bardzo dobrze wiadomości i umiejętności określone w wymaganiach edukacyjnych wynikających z podstawy programowej i realizowanych w szkole programów nauczania uwzględniających tę podstawę,
  - b) sprawnie posługuje się zdobytymi wiadomościami; rozwiązuje samodzielnie problemy teoretyczne i praktyczne ujęte podstawą programową i programem nauczania,
  - c) potrafi poprawnie rozumować w kategoriach przyczynowo - skutkowych wykorzystując wiedzę przewidzianą w programie,
  - d) rozwiązuje problemy i zadania dodatkowo stawiane przez nauczyciela,
  - e) potrafi łączyć wiedzę z kilku przedmiotów przy rozwiązywaniu zadania;
- 3) **stopień dobry** otrzymuje uczeń, który:
  - a) opanował w dużym zakresie wiadomości i umiejętności określone podstawą programową nauczania w danej klasie,
  - b) w ciągu trwania roku szkolnego (półroczna) wykazuje się odpowiedzialnym stosunkiem do przedmiotu;
- 4) **stopień dostateczny** otrzymuje uczeń, który:
  - a) opanował w podstawowym zakresie wiadomości i umiejętności określone podstawą programową, które są konieczne do dalszego kształcenia,
  - b) rozwiązuje i wykonuje zadania teoretyczne i praktyczne typowe, o średnim stopniu trudności;
- 5) **stopień dopuszczający** otrzymuje uczeń, który:
  - a) posiada braki w opanowaniu wiadomości i umiejętności określonych podstawą programową, ale braki te nie przekreślają możliwości dalszego kształcenia,
  - b) wykonuje zadania teoretyczne i praktyczne typowe, o niewielkim stopniu trudności;
- 6) **Stopień niedostateczny** otrzymuje uczeń, który:
  - a) nie opanował typowych wiadomości i umiejętności określonych podstawą programową, które są konieczne do dalszego kształcenia,
  - b) nie potrafi rozwiązywać zadań teoretycznych lub praktycznych o elementarnym stopniu trudności nawet z pomocą nauczyciela.

**15.** Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego bierze się pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

**16.** Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz wysiłku wkładanego przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, należy brać pod uwagę systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach na rzecz sportu szkolnego i kultury fizycznej.

### **III. Informowanie o poziomie i postępach w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności**

1. Nauczyciele na początku każdego roku szkolnego informują uczniów oraz ich rodziców/opiekunów prawnych o:
  - 1) wymaganiach edukacyjnych niezbędnych do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych, wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania;
  - 2) sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów określonych w pkt. 1;
  - 3) warunkach i trybie uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych.
2. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców.
3. Sprawdzone i ocenione prace uczniów przekazuje się do wglądu uczniom, w czasie zajęć edukacyjnych, na których nauczyciel omawia je z odwołaniem do zakresu treści, które obejmowała praca, ze wskazaniem pozytywnych rozwiązań oraz trudności, na które napotkali uczniowie oraz udzieleniu wskazówek w jaki sposób poprawić swoją pracę i w jaki sposób należy dalej się uczyć, aby pokonać trudności.
4. Uzyskane przez ucznia oceny wpisywane są do dziennika lekcyjnego.
5. Uzasadniając ocenę nauczyciel ma obowiązek:
  - 1) przekazać uczniowi informację o tym, co zrobił dobrze, co wymaga poprawienia lub dodatkowej pracy ze strony ucznia;
  - 2) wskazać uczniowi, jak powinien się dalej uczyć.
6. Na miesiąc przed rocznym/śródrocznym klasyfikacyjnym posiedzeniem rady pedagogicznej nauczyciel zobowiązany jest poinformować ucznia i jego rodziców/opiekunów prawnych o przewidywanych dla niego rocznych/śródrocznych ocenach klasyfikacyjnych z zajęć edukacyjnych, za pośrednictwem dziennika elektronicznego.
7. Jeżeli uczeń lub jego rodzice nie zgadzają się z przewidywaną roczną oceną klasyfikacyjną, z którą zostali zapoznani, a uczeń chciałby uzyskać wyższą ocenę niż przewidywana, możliwe jest złożenie wniosku o sprawdzenie wiedzy i umiejętności ucznia na zasadach określonych w § 64 statutu szkoły.
8. Śródroczne oceny klasyfikacyjne przekazywane są rodzicom na zebraniu w formie pisemnego zestawienia opatrzonego podpisem wychowawcy.

### **IV. Ogólne wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych rocznych/śródrocznych ocen klasyfikacyjnych**

#### **4.1. Założenia ogólne**

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią szczegółowych warunków i sposobu oceniania wewnątrzszkolnego uczniów.
2. Ocena półroczna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
3. Ocena półroczna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
4. Przy ustalaniu oceny półrocznej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
5. 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.
6. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I półrocza lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
7. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego półrocza .

8. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
9. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec półrocza 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.
10. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
11. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
12. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny półrocznej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona”.

## **V. Szczegółowe wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych ocen bieżących.**

### **5.1. Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej**

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy 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 leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - 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),
  - minipiłka nożna:
    - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
    - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
  - minikoszykówka:
    - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
    - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
  - minipiłka ręczna:
    - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
    - podanie jednorącz półgórne w marszu,
  - minipiłka siatkowa:
    - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
- 5) wiadomości:
  - uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
  - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
  - uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
- uczeń zna nową piramidę żywienia.

## 5.2. Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy 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 leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
  - podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,
- minipiłka nożna:
  - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
  - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),
- minikoszykówka:
  - kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
  - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),
- minipiłka ręczna:
  - rzut na bramkę z biegu,
  - podanie jednorącz półgórne w biegu,
- minipiłka siatkowa:
  - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
  - zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki,

5) wiadomości:

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

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
- uczeń zna zasady hartowania.

## 5.3. Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy 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 leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - 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,
  - minipiłka 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),
  - minikoszykówka:
    - podania piłki oburącz przed klatki piersiowej kozłem w biegu,
    - rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
  - minipiłka ręczna:
    - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
    - podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
  - minipiłka siatkowa:
    - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
    - zagrywka sposobem dolnym z 4–5 m od siatki,
- 5) wiadomości:
- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
  - uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
  - uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,
  - uczeń zna przyczyny otyłości.

#### **5.4. Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej**

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy 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 leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - skok w dal z miejsca [według MTSF],
  - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
  - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
  - pomiar siły względnej [według MTSF]:
    - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
    - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
  - biegi przedłużone:
    - na dystansie 400 m – dziewczęta,
    - na dystansie 1000 m – 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 piłki 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 wysokoku 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).

#### 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
- uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

### 5.5. Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy 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 leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- skok w dal z miejsca [według MTSF],
- bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
- pomiar siły względnej [według MTSF]:
  - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
  - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone:
  - na dystansie 400 m – dziewczęta,
  - na dystansie 1000 m – chłopcy,



- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera [opis i kryteria w aneksie],

#### 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 piłki ze zmianą miejsca i 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,
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

#### 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia.