

WYMAGANIA EDUKACYJNE WYCHOWANIE FIZYCZNE

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brany jest pod uwagę przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności. Ocenianie ma na celu motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce.

Obszary podlegające ocenie

Systematyczne uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest niewielki procent nieobecności z powodów losowych. Uczeń na każdej lekcji powinien mieć odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zaznaczane są również zwolnienia od rodzica lub lekarza oraz nieobecności. Każdy przypadek braku stroju sportowego lub braku odpowiedniego obuwia, spóźnienia i uciezki nauczyciel zaznacza w swoim zeszytcie.

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Każdy uczeń, który na danej lekcji nie otrzymał minusa, otrzymuje plus. Plusy uczniowie otrzymują za przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, aktywny udział w zajęciach, pełnienie funkcji kapitana zespołu czy sędziego, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych. Minusy uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do zajęć z uwzględnieniem wyżej wymienionych elementów.

Przy **wiedzy i umiejętnościach ruchowych** oceniamy plusami technikę wykonania elementów gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. Trzy plusy zamieniamy na ocenę bardzo dobrą. Przy dużej liczbie ocen bardzo dobrych wystawiamy oceną celującą z umiejętności. Bierzymy pod uwagę również inne umiejętności niż ruchowe, np. prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. W tym obszarze ocenie polegać będzie również praktyczne stosowanie wiedzy.

Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp.

Kryteria oceny z wychowania fizycznego z poszczególnych obszarów:

1. Systematyczność – jedna ocena w miesiącu.
2. Aktywność na lekcji – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.
3. Wiedza i umiejętności – średnia z uzyskanych ocen bieżących w półroczu.
4. Aktywność dodatkowa – jedna ocena w półroczu.

Obszar oceny	Kryteria 4 godz./tyg.			Ocena					
				6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 dostateczna	2 dopuszczająca	1 niedostateczna
Systematyczność	Maksymalna liczba opuszczonych lekcji bez usprawiedliwienia (NB)	Suma NB + SP + NC + BS	4 godziny/tyg. (ok.16 lekcji w miesiącu)	0	1-2	3	4	5	6 >
	Maksymalna liczba spóźnień (SP) 2 SP = 1 NB								
	Maksymalna liczba lekcji, na których uczeń nie ćwiczy bez usprawiedliwienia (NC+ BS)								
	Zwolnienia od rodziców (R) Zwolnienia lekarskie (L) – powyżej 1 tyg. uczeń nie może otrzymać oceny celującej, a powyżej 2 tyg. – uczeń nie jest oceniany z tego obszaru w miesiącu.	Przedłożenie przez ucznia zwolnień od rodziców (R) z więcej niż 1 godziny wychowania fizycznego w miesiącu uniemożliwia mu otrzymanie oceny celującej, a z więcej niż 4 godzin – oceny bardzo dobrej z tego obszaru.							
Umiejętności Wiedza	Ruchowe			Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności. U. otrzymuje (+). Trzy plusy zamieniamy na ocenę bardzo dobrą.					Średnia z uzyskanych

	Inne		Poziom umiejętności organizacyjnych, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp.					ocen w semestrze
	Praktyczne stosowanie wiedzy		Poziom opanowania wiedzy z 4 bloków tematycznych podstawy programowej					
Aktywność	W tym obszarze uczeń ma zadanie obronę oceny celującej. Stara się postępować tak, aby nie zdobyć minusa za brak zaangażowania na lekcji, pracę poniżej swoich możliwości, złą postawę podczas aktywności fizycznej i nie przestrzeganie zasad oraz regulaminów.	Ilość (-) w miesiącu	0 (-)	1 (-)	2 (-)	3 (-)	4 (-)	5 > (-)
Aktywność dodatkowa	Sport	Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych (SZS) oraz w udokumentowanej, pozaszkolnej aktywności ruchowej w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. Celująca ocena = wybitne osiągnięcia sportowe.						
	Rekreacja	Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacja należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzenie kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6.						

Umiejętności klasa IV:

LEKKOATLETYKA

1. Bieg na 60 m dziewcząt i chłopców*
2. Bieg na 600m dziewczęta i 1000m chłopców*
3. Rzut piłką lekarską w tył za głowę - 2 kg dziewczęta i 3 kg chłopcy*
4. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu dziewczęta i chłopcy*
5. Skok w dal z miejsca dziewczęta i chłopcy

Skok w dal z miejsca

Odległość mierzy skacząc własnymi stopami. (wynik zaokrągla się do "całej stopy")

	celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
Chłopcy	10	9	8	7	6	5
Dziewczęta	10	9	8	7	6	5

Bieg na 60m dziewczęta (sec)

	celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
10 lat	10,3	10,7	11,3	11,9	12,5	

Bieg na 60m chłopcy (sec)

	celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
10 lat	10,1	10,3	10,9	11,5	12,1	

Bieg 600m dziewczęta (min)

	celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
10 lat	2,34	2,43	2,58	3,13	3,28	

Bieg 1000m chłopcy (min)

	celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
10 lat	4,10	4,23	4,35	4,47	5,00	

Rzut piłeczką palantową dziewczęta (m)

	celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
10 lat	Powyżej 20	Do 20	Do 16	Do 13	Do 10	

Rzut piłeczką palantową chłopcy (m)

	celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
10 lat	Powyżej 30	Do 30	Do 23	Do 18	Do 15	

Rzut piłką lekarską w tył za głowę dziewczęta (m)

	celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny

10 lat	5,10	4,30	3,90	3,30	2,70	
--------	------	------	------	------	------	--

Rzut piłką lekarską w tył za głowę chłopcy (m)

	celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
10 lat	5,20	4,50	4,00	3,50	3,10	

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Uczeń nieobecny przystępuje do sprawdzianu w ciągu 7 dni po powrocie po swojej nieobecności.

PIŁKA SIATKOWA

Wyrzut piłki oburącz nad głowę, chwyt (koszyczek) w postawie wysokiej

Ocena celująca (6) - uczeń wykona powyżej 10x wyrzut i chwyt piłki

Ocena bardzo dobra (5) – uczeń wykona 9x wyrzut i chwyt piłki

Ocena dobra (4) – uczeń wykona 7 – 8x wyrzut i chwyt piłki

Ocena dostateczna (3) – uczeń wykona 5 – 6x wyrzut i chwyt piłki

Ocena dopuszczająca (2) – uczeń wykona do 4x wyrzut i chwyt piłki

Ocena niedostateczna (1) – uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Wykonanie zagrywki sposobem dolnym

Ocena celująca (6) - uczeń wykona powyżej 6-7x zagrywka na drugą stronę siatki celując tam gdzie chce z odległości 5m

Ocena bardzo dobra (5) – uczeń wykona 5x zagrywka na drugą stronę siatki z odległości 5m

Ocena dobra (4) – uczeń wykona 4x zagrywka na drugą stronę siatki z odległości 4m

Ocena dostateczna (3) – uczeń wykona 3x zagrywka na drugą stronę z odległości siatki 4m

Ocena dopuszczająca (2) – uczeń wykona do 2x zagrywka na drugą stronę siatki z odległości 4m

Ocena niedostateczna (1) – uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

PIŁKA NOŻNA, PIŁKA RĘCZNA KOSZYKÓWKA

Uczniowie wykonują tor sprawnościowy z elementami danej dyscypliny sportowej składającego się z 5 lub 6 elementów. Niepoprawne wykonanie lub niewykonanie jakiegось elementu skutkuje oceną w dół.

GIMNASTYKA

Próba gibkości- skłon tułowia w przód , w postawie zasadniczej o nogach prostych w kolanach, stopy złączone.

Uczeń wykonuje skłon powolnym, płynnym ruchem oraz zatrzymuje osiągniętą pozycję przez 2-3 sek.

Ocena celująca (6) - położenie obu dłoni płasko na podłożu

Bardzo dobra (5) - położenie palców obu rąk na podłożu

Dobra (4) - dotknięcie palcami obu rąk podłoża

Dostateczny (3) - dotknięcie palcami dłoni kostek obu nóg

Dopuszczający (2) - skłon z dłońmi poniżej kolan

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu

Próba siły mięśni brzucha- przy drabinkach skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 sek.

Uczeń leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami - kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund . Ucznia nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

Ocena celująca (6) - 25 powtórzeń

Ocena bardzo dobra (5) - 20 powtórzeń

Ocena dobra (4) - 15 powtórzeń

Ocena dostateczny (3) - 10 powtórzeń

Ocena dopuszczający (2) - 5 powtórzeń

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu

Przewrót w przód z dowolnej pozycji wyjściowej do dowolnej pozycji końcowej.

Uczeń wykonuje przewrót w przód z dowolnej pozycji wyjściowej podając jej nazwę do pozycji końcowej, którą sobie sam wybiera i nazywa. Uczeń wykonuje 2 próby

Ocena celująca (6) - próba wykonana bezbłędnie

Ocena bardzo dobra (5) - próba wykonana z jednym błędem

Ocena dobra (4) - próba wykonana z 2 błędami

Ocena dostateczny (3) - próba wykonana z 3 błędami

Ocena dopuszczający (2) - wykona próbę przetaczając się po materacu

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu

Błędy :

- Brak określonej pozycji wyjściowej
- Brak określonej pozycji końcowej

- **Uczeń nie zna nazw wybranych pozycji**
- **Przewrót wykonany na głowie**
- **Przewrót wykonany przez bark, tzw. przetoczenie**
- **Podpieranie rękoma podczas wstawiania**
- **Nieprawidłowe ustawienie rąk w czasie wykonywania przewrotu**

WYMAGANIA EDUKACYJNE WYCHOWANIE FIZYCZNE

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brany jest pod uwagę przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności. Ocenianie ma na celu motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce.

Obszary podlegające ocenie

Systematyczne uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest niewielki procent nieobecności z powodów losowych. Uczeń na każdej lekcji powinien mieć odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zaznaczane są również zwolnienia od rodzica lub lekarza oraz nieobecności. Każdy przypadek braku stroju sportowego lub braku odpowiedniego obuwia, spóźnienia i uciezki nauczyciel zaznacza w swoim zeszytcie.

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Każdy uczeń, który na danej lekcji nie otrzymał minusa, otrzymuje plus. Plusy uczniowie otrzymują za przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, aktywny udział w zajęciach, pełnienie funkcji kapitana zespołu czy sędziego, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych. Minusy uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do zajęć z uwzględnieniem wyżej wymienionych elementów.

Przy **wiedzy** i **umiejętnościach ruchowych** oceniamy plusami technikę wykonania elementów gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. Trzy plusy zamieniamy na ocenę bardzo dobrą. Przy dużej liczbie ocen bardzo dobrych wystawiamy oceną celującą z umiejętności. Bierzymy pod uwagę również inne umiejętności niż ruchowe, np. prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. W tym obszarze ocenie polegać będzie również praktyczne stosowanie wiedzy.

Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp.

Kryteria oceny z wychowania fizycznego z poszczególnych obszarów:

1. Systematyczność – jedna ocena w miesiącu.
2. Aktywność na lekcji – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.
3. Wiedza i umiejętności – średnia z uzyskanych ocen bieżących w półroczu.
4. Aktywność dodatkowa – jedna ocena w półroczu.

Obszar oceny	Kryteria 4 godz./tyg.			Ocena					
				6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 dostateczna	2 dopuszczająca	1 niedostateczna
Systematyczność	Maksymalna liczba opuszczonych lekcji bez usprawiedliwienia (NB)	Suma NB + SP + NC + BS	4 godziny/tyg. (ok.16 lekcji w miesiącu)	0	1-2	3	4	5	6 >
	Maksymalna liczba spóźnień (SP) 2 SP = 1 NB								
	Maksymalna liczba lekcji, na których uczeń nie ćwiczy bez usprawiedliwienia (NC+ BS)								
	Zwolnienia od rodziców (R) Zwolnienia lekarskie (L) – powyżej 1 tyg. uczeń nie może otrzymać oceny celującej, a powyżej 2 tyg. – uczeń nie jest oceniany z tego obszaru w miesiącu.	Przedłożenie przez ucznia zwolnień od rodziców (R) z więcej niż 1 godziny wychowania fizycznego w miesiącu uniemożliwia mu otrzymanie oceny celującej, a z więcej niż 4 godzin – oceny bardzo dobrej z tego obszaru.							
Umiejętności Wiedza	Ruchowe			Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności. U. otrzymuje (+). Trzy plusy zamieniamy na ocenę bardzo dobrą.					
	Inne			Poziom umiejętności organizacyjnych, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp.					
	Praktyczne stosowanie wiedzy			Poziom opanowania wiedzy z 4 bloków tematycznych podstawy programowej					
			Średnia z uzyskanych ocen w semestrze						

Aktywność	W tym obszarze uczeń ma zadanie obronę oceny celującej. Stara się postępować tak, aby nie zdobyć minusa za brak zaangażowania na lekcji, pracę poniżej swoich możliwości, złą postawę podczas aktywności fizycznej i nie przestrzeganie zasad oraz regulaminów.	Ilość (-) w miesiącu	0 (-)	1 (-)	2 (-)	3 (-)	4 (-)	5 > (-)
Aktywność dodatkowa	Sport	Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych (SZS) oraz w udokumentowanej, pozaszkolnej aktywności ruchowej w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. Celująca ocena = wybitne osiągnięcia sportowe.						
	Rekreacja	Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacja należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzenie kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6.						

Umiejętności klasa V-VI:

LEKKOATLETYKA

1. Bieg na 60 m dziewcząt i chłopców*
2. Bieg na 600m dziewczęta i 1000m chłopców*
3. Rzut piłką lekarską w tył za głowę - 2 kg dziewczęta i 3 kg chłopcy*
4. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu dziewczęta i chłopcy*
5. Bieg COOPERA

Bieg na 60m dziewczęta (sec)

	celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
11 lat	10,0	10,5	11,1	11,7	12,3	
12 lat	9,7	10,1	10,7	11,3	11,9	

Bieg na 60m chłopcy (sec)

	celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
11 lat	9,9	10,1	10,7	11,3	11,9	
12 lat	9,5	9,7	10,3	10,9	11,5	

Bieg 600m dziewczęta (min)

	celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
11 lat	2,33	2,43	2,57	3,13	3,28	
12 lat	2,28	2,35	2,50	3,05	3,20	

Bieg 1000m chłopcy (min)

	celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
11 lat	4,04	4,17	4,28	4,39	4,50	
12 lat	3,50	3,59	4,11	4,23	4,35	

Rzut piłeczką palantową dziewczęta (m)

	celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
11 lat	Powyżej 25	Do 25	Do 20	Do 16	Do 13	
12 lat	Powyżej 30	Do 30	Do 25	Do 20	Do 16	

Rzut piłeczką palantową chłopcy (m)

	celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
11 lat	Powyżej 35	Do 35	Do 26	Do 21	Do 18	
12 lat	Powyżej 40	Do 40	Do 31	Do 25	Do 20	

Bieg COOPERA dziewczęta (m)

	Bardzo dobrze celujący	Dobrze Bardzo dobry	Średnio Dobry	Źle dostateczny	Bardzo źle dopuszczający	niedostateczny
11 lat	2330 +	1980-2320	1620-1970	1270-1610	1260 -	
12 lat	2370 +	2030-2360	1670-2020	1330-1660	1320 -	

Bieg COOPERA chłopcy (m)

	Bardzo dobrze celujący	Dobrze Bardzo dobry	Średnio dobry	Źle dostateczny	Bardzo Źle dopuszczający	niedostateczny
11 lat	2610 +	2200-2600	1790-2190	1390-1780	1380 -	
12 lat	2690 +	2290-2680	1880-2280	1480-1870	1470 -	

Rzut piłką lekarską w tył za głowę dziewczęta (m)

	celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
11 lat	5,80	5,20	4,60	4,00	3,40	
12 lat	6,50	5,80	5,20	4,60	4,00	

Rzut piłką lekarską w tył za głowę chłopcy (m)

	celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
11 lat	5,60	4,80	4,30	3,80	3,30	
12 lat	6,50	5,60	5,10	4,80	4,10	

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Uczeń nieobecny przystępuje do sprawdzianu w ciągu 7 dni po powrocie po swojej nieobecności.

PIŁKA SIATKOWA**KLASA V****Indywidualne odbicia piłki sposobem oburącz górnym**

Ocena celująca (6) - uczeń wykona powyżej 10 odbić piłki, w prawidłowej postawie siatkarskiej

Ocena bardzo dobra (5) - uczeń wykona 9 odbić piłki w prawidłowej postawie siatkarskiej
Ocena dobra (4) - uczeń wykona 7 - 8 poprawnych odbić piłki (dopuszczalne błędy w postawie)
Ocena dostateczna (3) - uczeń wykona 5 - 6 odbić (dopuszczalne błędy w postawie i czystości odbicia)
Ocena dopuszczająca (2) - uczeń wykona do 4 odbić (dopuszczalne błędy w postawie i czystości odbicia)
Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Zagrywka sposobem dolnym przez siatkę – 6 kolejno wykonanych zagrywek

Ocena celująca (6) - uczeń wykona 5 - 6 zagrywek w pole przeciwnika z odległości 7m od siatki
Ocena bardzo dobra (5) - uczeń wykona 4 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 7m od siatki
Ocena dobra (4) - uczeń wykona 3 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 5m od siatki
Ocena dostateczna (3) - uczeń wykona 2 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 4m od siatki
Ocena dopuszczająca (2) - uczeń wykona 1 zagrywkę w pole przeciwnika z odległości 4m od siatki
Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

KLASA VI

Odbicia piłki oburącz sposobem dolnym narzuconej przez partnera/nauczyciela 10 prób

Ocena celująca (6) - uczeń wykona powyżej 10 kolejno następujących po sobie odbić piłki w kierunku dorzucającego
Ocena bardzo dobra (5) - uczeń wykona 9 odbić piłki w kierunku dorzucającego
Ocena dobra (4) - uczeń wykona 7 - 8 odbić piłki w kierunku dorzucającego
Ocena dostateczna (3) - uczeń wykona 5 - 6 odbić piłki w kierunku dorzucającego
Ocena dopuszczająca (2) - uczeń wykona do 4 odbić piłki w kierunku dorzucającego
Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu

Zagrywka sposobem dolnym przez siatkę – 6 kolejno wykonanych zagrywek

Ocena celująca (6) - uczeń wykona 5 - 6 zagrywek w pole przeciwnika z odległości 7m od siatki w miejsce, w które chce
Ocena bardzo dobra (5) - uczeń wykona 4 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 7m od siatki
Ocena dobra (4) - uczeń wykona 3 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 5m od siatki
Ocena dostateczna (3) - uczeń wykona 2 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 5m od siatki
Ocena dopuszczająca (2) - uczeń wykona 1 zagrywkę w pole przeciwnika z odległości 5m od siatki
Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

PIŁKA NOŻNA, PIŁKA RĘCZNA KOSZYKÓWKA

Uczniowie wykonują tor sprawnościowy z elementami danej dyscypliny sportowej składającego się z 5 lub 6 elementów.
Niepoprawne wykonanie lub niewykonanie jakiegoś elementu skutkuje oceną w dół.

GIMNASTYKA

KLASA V - VI

Próba gibkości - skłon tułowia w przód, w postawie zasadniczej o nogach prostych w kolanach, stopy złączone. Uczeń wykonuje skłon powolnym, płynnym ruchem oraz zatrzymuje osiągniętą pozycję przez 2-3 sek

Ocena celująca (6) - położenie obu dłoni płasko na podłożu

Ocena bardzo dobra (5) - położenie pięści na podłożu

Ocena dobra (4) - dotknięcie palcami obu rąk podłoża

Ocena dostateczny (3) - dotknięcie palcami dłoni kostek obu nóg

Ocena dopuszczająca (2) - skłon z dłońmi poniżej kolan

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Próba siły mięśni brzucha- skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 sek. Uczeń leży na macie z rozstawionymi na szerokość bioder stopami i kolanami ugiętymi kątem prostym. Ręce splecione na karku, stopy oparte na pierwszym szczeblu drabinki. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund. Ucznia nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

Ocena celująca (6) - 30 powtórzeń

Ocena bardzo dobra (5) - 25 powtórzeń

Ocena dobra (4) - 20 powtórzeń

Ocena dostateczny (3) - 15 powtórzeń

Ocena dopuszczający (2) - 10 powtórzeń

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Przewrót w przód z marszu

Uczeń wykonuje przewrót w przód z marszu. Uczeń wykonuje 2 próby.

Ocena celująca (6) - Próba wykonana bezbłędnie

Ocena bardzo dobra (5) - próba wykonana z jednym błędem

Ocena dobra (4) - próba wykonana z 2 błędami

Ocena dostateczny (3) - próba wykonana z 3 błędami

Ocena dopuszczający (2) - wykona próbę przetaczając się po materacu

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Błędy:

- Przewrót wykonany na głowie
- Przewrót wykonany przez bark, tzw. przetoczenie
- Podpieranie rękoma podczas wstawiania
- Nieprawidłowe ustawienie rąk w czasie wykonywania przewrotu

Przewrót w tył z przysiadu podpartego do różnych pozycji końcowych (przysiad, rozkrok, stanie)

Uczeń wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego. Uczeń wykonuje 2 próby.

Ocena celująca (6) - Próba wykonana bezbłędnie

Ocena bardzo dobra (5) - próba wykonana z jednym błędem

Ocena dobra (4) - próba wykonana z 2 błędami

Ocena dostateczna (3) - próba wykonana z 3 błędami

Ocena dopuszczająca (2) - wykona próbę przetaczając się po materacu

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Błędy:

- Brak określonej pozycji wyjściowej
- Brak określonej pozycji końcowej
- Uczeń nie zna nazw wybranych pozycji
- Przewrót wykonany na głowie
- Przewrót wykonany przez bark, tzw. przetoczenie
- Podpieranie rękoma podczas wstawiania
- Nieprawidłowe ustawienie rąk w czasie wykonywania przewrotu

Stanie na rękach z asekuracją przy drabinkach

Uczeń wykonuje stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego lub z zamachu jednonóż z asekuracją nauczyciela. Uczeń wykonuje 2 próby.

Ocena celująca (6) - Próba wykonana bezbłędnie, bez pomocy nauczyciela

Ocena bardzo dobra (5) - Próba wykonana bezbłędnie z pomocą nauczyciela

Ocena dobra (4) - próba wykonana z 2 błędami lub z pomocą nauczyciela

Ocena dostateczna (3) - próba wykonana z 3 błędami

Ocena dopuszczająca (2) - próba wykonana z 3 błędami

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Błędy:

- Brak cechy gimnastycznej
- Stanie krótsze niż 3 sek
- Za mały zamach nogą, nie dojdzie do drabinek
- Złe ułożenie rąk na podłożu, zbyt mała odległość od drabinki
- Nogi ugięte w kolanach, stopy rozwarte
- Złe ustawienie ciała w stosunku do drabinki, załamane biodra

Łączone przewroty w przód i w tył

Uczeń wykonuje przewrót w przód i w tył w jednym ciągu gimnastycznym. Uczeń wykonuje 2 próby.

Ocena celująca (6) - Próba wykonana bezbłędnie

Ocena bardzo dobra (5) - próba wykonana z jednym błędem

Ocena dobra (4) - próba wykonana z 2 błędami

Ocena dostateczna (3) - próba wykonana z 3 błędami

Ocena dopuszczająca (2) - wykona próbę przetaczając się po materacu

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Błędy:

- Brak określonej pozycji wyjściowej
- Brak określonej pozycji końcowej
- Uczeń nie zna nazw wybranych pozycji
- Przewrót wykonany na głowie
- Przewrót wykonany przez bark, tzw. przetoczenie
- Podpieranie rękoma podczas wstawiania
- Nieprawidłowe ustawienie rąk w czasie wykonywania przewrotu

Skok kuczny przez 3-4 części skrzyni

Uczeń wykonuje skok z rozbiegu na wprost z odbicia obunóż z odskoczni. Uczeń wykonuje 2 próby.

Ocena celująca (6) - Próba wykonana bezbłędnie

Ocena bardzo dobra (5) - próba wykonana z jednym błędem

Ocena dobra (4) - próba wykonana z 2 błędami

Ocena dostateczny (3) - próba wykonana z 3 błędami lub naskok na wierzch skrzyni do przysiadu podpartego

Ocena dopuszczający (2) - wykona próbę naskakując do siadu klęcznego na skrzyni

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Błędy:

- Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- Złe odbicie z odskoczni
- Złe ustawienie rąk na skrzyni
- Brak amortyzacji przy lądowaniu
- Złe przeniesienie nóg nad skrzynią
- Brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

WYMAGANIA EDUKACYJNE WYCHOWANIE FIZYCZNE

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brany jest pod uwagę przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności. Ocenianie ma na celu motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce.

Obszary podlegające ocenie

Systematyczne uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest niewielki procent nieobecności z powodów losowych. Uczeń na każdej lekcji powinien mieć odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zaznaczane są również zwolnienia od rodzica lub lekarza oraz nieobecności. Każdy przypadek braku stroju sportowego lub braku odpowiedniego obuwia, spóźnienia i uciezki nauczyciel zaznacza w swoim zeszytcie.

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Każdy uczeń, który na danej lekcji nie otrzymał minusa, otrzymuje plus. Plusy uczniowie otrzymują za przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, aktywny udział w zajęciach, pełnienie funkcji kapitana zespołu czy sędziego, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumiennosc, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych. Minusy uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do zajęć z uwzględnieniem wyżej wymienionych elementów.

Przy **wiedzy** i **umiejętnościach ruchowych** oceniamy plusami technikę wykonania elementów gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. Trzy plusy zamieniamy na ocenę bardzo dobrą. Przy dużej liczbie ocen bardzo dobrych wystawiamy oceną celującą z umiejętności. Bierzymy pod uwagę również inne umiejętności niż ruchowe, np. prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. W tym obszarze ocenie polegać będzie również praktyczne stosowanie wiedzy.

Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp.

Kryteria oceny z wychowania fizycznego z poszczególnych obszarów:

1. Systematyczność – jedna ocena w miesiącu.
2. Aktywność na lekcji – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.
3. Wiedza i umiejętności – średnia z uzyskanych ocen bieżących w półroczu.
4. Aktywność dodatkowa – jedna ocena w półroczu.

Obszar oceny	Kryteria 4 godz./tyg.			Ocena					
				6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 dostate- czna	2 dopuszcza- jąca	1 niedostate- czna
Systematyczność	Maksymalna liczba opuszczonych lekcji bez usprawiedliwienia (NB)	Suma NB + SP + NC + BS	4 godziny/tyg. (ok.16 lekcji w miesiącu)	0	1-2	3	4	5	6 >
	Maksymalna liczba spóźnień (SP) 2 SP = 1 NB								
	Maksymalna liczba lekcji, na których uczeń nie ćwiczy bez usprawiedliwienia (NC+ BS)								
	Zwolnienia od rodziców (R) Zwolnienia lekarskie (L) – powyżej 1 tyg. uczeń nie może otrzymać oceny celującej, a powyżej 2 tyg. – uczeń nie jest oceniany z tego obszaru w miesiącu.	Przedłożenie przez ucznia zwolnień od rodziców (R) z więcej niż 1 godziny wychowania fizycznego w miesiącu uniemożliwia mu otrzymanie oceny celującej, a z więcej niż 4 godzin – oceny bardzo dobrej z tego obszaru.							
Umiejętności Wiedza	Ruchowe			Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności. U. otrzymuje (+). Trzy plusy zamieniamy na ocenę bardzo dobrą.					
	Inne			Poziom umiejętności organizacyjnych, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp.					
	Praktyczne stosowanie wiedzy			Poziom opanowania wiedzy z 4 bloków tematycznych podstawy programowej					
			Średnia z uzyskanych ocen w semestrze						

Aktywność	W tym obszarze uczeń ma zadanie obronę oceny celującej. Stara się postępować tak, aby nie zdobyć minusa za brak zaangażowania na lekcji, pracę poniżej swoich możliwości, złą postawę podczas aktywności fizycznej i nie przestrzeganie zasad oraz regulaminów.	Ilość (-) w miesiącu	0 (-)	1 (-)	2 (-)	3 (-)	4 (-)	5 > (-)
Aktywność dodatkowa	Sport	Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych (SZS) oraz w udokumentowanej, pozaszkolnej aktywności ruchowej w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. Celująca ocena = wybitne osiągnięcia sportowe.						
	Rekreacja	Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacja należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzenie kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6.						

Umiejętności klasa VII-VIII:

LEKKOATLETYKA

1. Bieg na 60 m dziewcząt i chłopców
2. Bieg na 600m dziewczęta i 1000m chłopców
3. Rzut piłką lekarską w tył za głowę - 3 kg dziewczęta i 3 kg chłopcy
4. Bieg COOPERA

Bieg na 60m dziewczęta (sec)

	celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
13 lat	9,5	9,9	10,5	11,1	11,7	
14 lat	9,4	9,7	10,3	10,9	11,5	

Bieg na 60m chłopcy (sec)

	celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
13 lat	9,2	9,3	9,9	10,5	11,1	
14 lat	8,8	8,9	9,5	10,1	10,7	

Bieg 600m dziewczęta (min)

	celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
13 lat	2,27	2,32	2,47	3,02	3,17	
14 lat	2,27	2,30	2,45	3,00	3,15	

Bieg 1000m chłopcy (min)

	celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
13 lat	3,50	3,59	4,11	4,23	4,35	
14 lat	3,43	3,51	4,03	4,15	4,27	

Bieg COOPERA dziewczęta (m)

	Bardzo dobrze celujący	Dobrze Bardzo dobry	Średnio Dobry	Źle dostateczny	Bardzo źle dopuszczający	niedostateczny
13-14 lat	2000 +	1900-2000	1600-1899	1500-1599	1500 -	

Bieg COOPERA chłopcy (m)

	Bardzo dobrze celujący	Dobrze Bardzo dobry	Średnio dobry	Źle dostateczny	Bardzo źle dopuszczający	niedostateczny
13-14 lat	2700 +	2400-2700	2200-2399	2100-2199	2100 -	

Rzut piłką lekarską w tył za głowę dziewczęta (m)

	celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
13 lat	7,10	6,50	5,90	5,30	4,70	
14 lat	8,00	7,40	6,80	6,20	5,60	

Rzut piłką lekarską w tył za głowę chłopcy (m)

	celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
13 lat	8,00	6,70	6,10	5,50	4,90	
14 lat	9,60	8,20	7,60	7,00	6,40	

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Uczeń nieobecny przystępuje do sprawdzianu w ciągu 7 dni po powrocie po swojej nieobecności.

PIŁKA SIATKOWA

KLASA VII

Indywidualne, naprzemienne odbicia piłki sposobem górnym i dolnym nad głową.

Próba wykonywana jest na boisku o wymiarach 9x9m

Ocena celująca (6) - uczeń wykona 10 podwójnych odbić piłki nad głową w prawidłowej postawie siatkarskiej

Ocena bardzo dobra (5) - uczeń wykona 8 - 9 podwójnych odbić piłki nad głową, w prawidłowej postawie siatkarskiej

Ocena dobra (4) - uczeń wykona 6 - 7 podwójnych odbić piłki nad głową (dopuszcza się błędy w postawie siatkarskiej)

Ocena dostateczna (3) - uczeń wykona 4 - 5 podwójnych odbić piłki nad głową (dopuszcza się błędy w postawie siatkarskiej oraz czystości odbicia piłki)

Ocena dopuszczająca (2) - uczeń wykona do 3 podwójnych odbić piłki nad głową (dopuszcza się błędy w postawie siatkarskiej oraz czystości odbicia piłki)

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Zagrywka dowolnym sposobem (górna/dolna) przez siatkę – 6 kolejno wykonanych zagrywek

Ocena celująca (6) - uczeń wykona 5 - 6 zagrywek w pole przeciwnika z odległości 9m od siatki

Ocena bardzo dobra (5) - uczeń wykona 5 zagrywek w pole przeciwnika z odległości 6m od siatki

Ocena dobra (4) - uczeń wykona 4 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 6m od siatki

Ocena dostateczna (3) - uczeń wykona 3 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 6m od siatki

Ocena dopuszczająca (2) - uczeń wykona do 2 zagrywek w pole przeciwnika z odległości 6m od siatki

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

KLASA VIII

Zagrywka dowolnym górnym sposobem zza linii końcowej boiska – 6 kolejno wykonanych zagrywek

Ocena celująca (6) - uczeń wykona 6 zagrywek w pole przeciwnika z odległości 9m od siatki

Ocena bardzo dobra (5) - uczeń wykona 5 zagrywek w pole przeciwnika z odległości 9m od siatki

Ocena dobra (4) - uczeń wykona 4 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 9m od siatki

Ocena dostateczna (3) - uczeń wykona 3 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 6m od siatki

Ocena dopuszczająca (2) - uczeń wykona do 2 zagrywek w pole przeciwnika z odległości 6m od siatki

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Indywidualne, naprzemienne odbicia piłki sposobem górnym i dolnym nad głową, na ograniczonej przestrzeni Próba wykonywana jest w kole o średnicy 3,6m

Ocena celująca (6) - uczeń wykona 10 podwójnych odbić piłki nad głową, w prawidłowej postawie siatkarskiej

Ocena bardzo dobra (5) - uczeń wykona 8 - 9 podwójnych odbić piłki nad głową, w prawidłowej postawie siatkarskiej

Ocena dobra (4) - uczeń wykona 6 - 7 podwójnych odbić piłki nad głową (dopuszcza się opuszczenie wyznaczonej strefy odbić, błędy w postawie siatkarskiej)

Ocena dostateczna (3) - uczeń wykona 4 - 5 podwójnych odbić piłki nad głową (dopuszcza się opuszczenie wyznaczonej strefy odbić, błędy w postawie siatkarskiej oraz czystości odbicia piłki)

Ocena dopuszczająca (2) - uczeń wykona do 3 podwójnych odbić piłki nad głową (dopuszcza się opuszczenie wyznaczonej strefy odbić, błędy w postawie siatkarskiej oraz czystości odbicia piłki)

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

PIŁKA NOŻNA, PIŁKA RĘCZNA KOSZYKÓWKA

Uczniowie wykonują tor sprawnościowy z elementami danej dyscypliny sportowej składającego się z 5 lub 6 elementów.

Niepoprawne wykonanie lub niewykonanie jakiegoś elementu skutkuje oceną w dół.

GIMNASTYKA

Skok kuczny przez 4-5części skrzyni

Uczeń wykonuje skok z rozbiegu na wprost z odbicia obunóż z odskoczni. Uczeń wykonuje 2 próby

Ocena celująca (6) - Próba wykonana bezbłędnie

Ocena bardzo dobra (5) - próba wykonana z jednym błędem

Ocena dobra (4) - próba wykonana z 2 błędami

Ocena dostateczny (3) - próba wykonana z 3 błędami lub naskok na wierzch skrzyni do przysiadu podpartego

Ocena dopuszczający (2) - wykona próbę naskakując do siadu klęcznego na skrzyni

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Błędy:

- Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- Złe odbicie z odskoczni
- Złe ustawienie rąk na skrzyni
- Brak amortyzacji przy lądowaniu
- Złe przeniesienie nóg nad skrzynią
- Brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

Przerzut bokiem Uczeń wykonuje przerzut bokiem z zamachu lub marszu. Uczeń wykonuje 2 próby.

Ocena celująca (6) - Próba wykonana bezbłędnie

Ocena bardzo dobra (5) - próba wykonana z jednym błędem

Ocena dobra (4) - próba wykonana z 2-3 błędami

Ocena dostateczna (3) - próba wykonana z 4-5 błędami

Ocena dopuszczająca (2) - podejście do sprawdzianu i wykona ćwiczenie z wieloma błędami

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Błędy:

- Krok w przód bez jednoczesnego uniesienia rąk
- Jednoczesne ułożenie dłoni na podłożu
- Ugięcie bioder w staniu na rękach
- Brak ustawienia dłoni w jednej linii na podłożu/ zejście z linii ruchu
- Brak zachowania rytmu ruchu R,R,N,N
- Brak utrzymania prostego i napiętego tułowia
- Brak pełnego zamachu

Wykonuje krótki układ gimnastyczny składający się z minimum 3 ćwiczeń gimnastycznych Uczeń wykonuje układ gimnastyczny złożony z wybranych przez siebie lub nauczyciela ćwiczeń gimnastycznych.

Ocena celująca (6) - Próba wykonana bezbłędnie z zachowaniem wszystkich wymagań opisanych na poszczególnych ćwiczeniach

Ocena bardzo dobra (5) - próba wykonana z małymi błędami

Ocena dobra (4) - próba wykonana z kilkoma małymi błędami

Ocena dostateczny (3) - próba wykonana z błędami lub z pominięciem któregoś z wymaganych ćwiczeń

Ocena dopuszczająca (2) - wykona próbę popełniając dużo błędów w tym pominięcie cech gimnastycznych i zasad estetyki wykonania ruchu

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia wykonania ćwiczenia