

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

**Szkoła Podstawowa
w Lipsku**

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

Szkoła Podstawowa Lipsku

Wychowanie Fizyczne

1. W każdym semestrze przewidywane jest przeprowadzenie 6 sprawdzianów sprawności i umiejętności ucznia.
2. Oceną końcową (półroczną lub roczną) uzyskaną przez ucznia jest zaangażowanie i stosunek do zajęć wychowania fizycznego oraz wypadkowa ocen cząstkowych ze sprawdzianów .
3. Za udział w zawodach sportowych (powiatowych i wyżej), uczeń może otrzymać ocenę cząstkową celującą (6).
4. Dopuszcza się podwyższenie oceny końcowej za:
 - a) zaangażowanie w czasie zajęć,
 - b) pomoc w organizacji i prowadzeniu lekcji,
 - c) udział w zajęciach pozalekcyjnych,
 - d) osiągnięcia sportowe.
5. Dopuszcza się obniżenie oceny końcowej za:
 - a) lekceważący stosunek do przedmiotu,
 - b) częste i nieuzasadnione spóźnianie się na lekcje.
6. Dopuszczalne jest pięciokrotne nieposiadanie stroju sportowego. Każdy następny brak stroju związany jest z otrzymaniem oceny niedostatecznej (1).
7. Uczeń, po konsultacji z nauczycielem, może poprawić ocenę końcową (półroczną lub roczną):
 - a) poprawa dotyczy 2 wybranych zagadnień, np. p. ręczna i p. siatkowa,
 - b) poprawa nie dotyczy Indeksu Zuchory.
8. Uczniowie z przeciwwskazaniami do wykonywania określonych ćwiczeń będą z nich zwolnieni na podstawie zaświadczeń lekarskich lub jednorazowych zwolnień od rodziców.
9. W przypadkach uczniów z określonymi trudnościami (dysfunkcjami) kryteria oceny będą dostosowane do poziomu sprawności i umiejętności danego ucznia.

Kryteria oceny końcowej (półrocznej lub rocznej)

Przedmiotem kontroli i oceny jest:

1. Zaangażowanie ucznia na lekcji i jego stosunek zajęć wychowania fizycznego.
2. Stopień opanowania przez uczniów obowiązującego programu wychowania fizycznego z uwzględnieniem:
 - a) sprawności motorycznej,
 - b) umiejętności ruchowych,
 - c) udział w nadobowiązkowych formach zajęć z zakresu w-f.

Kryteriami kontroli i oceny uczniów w realizacji programu w-f są:

- a) poziom i postęp w zakresie sprawności fizycznej,
- b) poziom i postęp w zakresie umiejętności ruchowych.

Stopień *celujący* może otrzymać uczeń, który:

- a) wykonuje bez zarzutu bieżące zadania programowe podczas lekcji,
- b) spełnia wymagania zawarte w zadaniach kontrolno-oceniających,
- c) reprezentuje szkołę i osiąga dobre wyniki na zawodach sportowych szczebla powiatowego i ponad powiatowego.

Stopień *bardzo dobry* może otrzymać uczeń, który:

- a) wykonuje bez zarzutu bieżące zadania programowe podczas lekcji,
- b) spełnia wszystkie wymagania zawarte w zadaniach kontrolno-oceniających.

Stopień *dobry* może otrzymać uczeń, który:

- a) wykonuje bieżące zadania programowe podczas lekcji na miarę swoich możliwości fizycznych i czyni systematyczne postępy,
- b) spełnia wymagania zawarte w zadaniach kontrolno-oceniających lecz popełnia drobne uchybienia.

Stopień *dostateczny* może otrzymać uczeń, który:

- a) wykonuje bieżące zadania programowe podczas lekcji poniżej swoich możliwości fizycznych lecz czyni postępy,
- b) spełnia tylko częściowo wymagania zawarte w zadaniach kontrolno-oceniających.

Stopień *dopuszczający* może otrzymać uczeń, który:

- a) wykonuje bieżące zadania programowe podczas lekcji w minimalnym stopniu mimo swoich możliwości fizycznych i nie czyni postępów,
- b) nie spełnia wymagań zawartych w zadaniach kontrolno-oceniających.

W szczególnych przypadkach uczeń może otrzymać stopień *niedostateczny* wówczas, gdy:

- a) nie wykonuje bieżących zadań programowych podczas lekcji mimo swoich możliwości fizycznych i nie czyni żadnych postępów,
- b) nie spełnia wymagań zawartych w zadaniach kontrolno-oceniających ani w kryteriach dodatkowych,
- c) ma naganny stosunek do zajęć w-f (ucieczki z lekcji, nieuzasadniona odmowa wykonywania ćwiczeń, itp.)

KRYTERIA OCEN CZĄSTKOWYCH

KLASA IV

Semestr I

1. Indeks Zuchory
2. LA: 60m, bieg długi, skok w dal , rzut piłeczką palantową.
3. Gimnastyka: przewrót w przód z przysiadu do przysiadu.
4. Piłka ręczna:10 rzutów z miejsca w określone punkty.
5. Piłka koszykowa:10 rzutów do kosza z miejsca.
6. Piłka siatkowa: zagrywka dolna.

.

Semestr II

1. Indeks Zuchory.
2. LA: j.w.
3. Gimnastyka: skok rozkroczny przez kozła.
4. PR: rzut w wyskoku bez kozłowania.
5. PK: rzut do kosza z naskoku obónóz po kozłowaniu.
6. PS: odbicia górne o ścianę.

KLASA V

Semestr I

1. Indeks Zuchory.
2. LA: 60m, bieg długi, skok w dal, rzut piłeczką palantową.
3. Gimnastyka: przewrót w tył z przysiadu do przysiadu.
4. PR: rzut w wyskoku po kozłowaniu.
5. PK: rzut z miejsca o tablicę.
6. PS: zagrywka w określone miejsce na boisku.

Semestr II

1. Indeks Zuchory.
2. LA: j.w.
3. Gimnastyka: stanie na rękach.
4. PR: rzut w wyskoku w określone miejsce.
5. PK: rzut do kosza po dwutakcie.
6. PS: 10 odbiorów dołem z przebicciem piłki przez siatkę.

KLASA VI

Semestr I

1. Indeks Zuchory.
2. LA: 60m, bieg długi, skok w dal, rzut piłeczką palantową.
3. Gimnastyka: układ z wykorzystaniem poznanych elementów.
4. PR: zwód pojedynczy lewo.
5. PK: rzut z dwutaktem po podaniu.
6. PS: odbicia w parach przez siatkę.

Semestr II

1. Indeks Zuchory.
2. LA: j.w.
3. Gimnastyka: skok kuczny przez 4 cz. skrzyni.
4. PR: zwód pojedynczy w prawo.
4. PK: rzut do kosza po obrocie .
5. PS: indywidualne odbicia górne w miejscu.

Klasa VII

Semestr I

1. Indeks Zuchory
2. LA: 60m, skok w dal, 1000m
- 3.G: przewrót w przód z naskoku i odbicia obunóz
- 4.PR: prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem w wysoku
- 5.PK: kozłowanie slalomem i rzut po dwutakcie
- 6.PS: zagrywka górna w określone miejsce na boisku

Semestr II

1. Indeks Zuchory
- 2.LA: 60m, skok w dal, 1000m
- 3.G:skok kuczny przez skrzynię(CHŁ-5CZ, DZ-4CZ)
- 4.PR:rzut z przeskokiem po kozłowaniu
- 5.PK: :prowadzenie piłki w dwójkach i rzut po dwutakcie
- 6.PS:rozegranie piłki po odbiorze zagrywki

Klasa VIII

Semestr I

1. Indeks Zuchory
- 2.LA:100,skok w dal,1000 m
- 3.G: przewrót w tył do rozkroku o NN prostych
- 4.PR: tor sprawnościowy
- 5.PK: tor sprawnościowy
- 6.PS: tor sprawnościowy

Semestr II

1. Indeks Zuchory
- 2.LA:100,skok w dal, 1000
- 3.G: układ wieloosobowy statyczny(CH)
 Układ dwójkowy, trójkowy przy muzyce(DZ)
- 4.PR: tor sprawnościowy
- 5.PK: tor sprawnościowy
- 6.PS: tor sprawnościowy

GIMNASTYKA

KLASA IV

Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.

	Pkt (-)	Suma pkt(+)	Ocena
- prawidłowe wykonanie		10	6
- rozłączone kolana	1	9-8	5
- przewrót do klęku	2	7-5	4
- rozłączone pięty	1	4-3	3
-po wykonaniu przewrotu ręce pozostawione z tyłu za plecami zamiast przed sobą	4	0-2	2
- wykonanie na głowie	4		
- wykonanie bokiem (przez bark)	4		

Skok rozkroczny przez kozła.

	Pkt (-)	Suma pkt (+)	Ocena
- prawidłowe wykonanie		10	6
- brak przeskoku	4	9-8	5
- ugięte kolana przy rozkroku	1	7-5	4
- rozłączenie kolan przy lądowaniu	1	4-3	3
- lądowanie na proste nogi	2	2-0	2
- rozłączenie stóp przy lądowaniu	1		
- brak odchylenia głowy do tyłu	1		

KLASA V

Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.

	Pkt (-)	Suma pkt(+)	Ocena
- prawidłowe wykonanie		10	6
- brak przewrotu do przysiadu (zakończenie ćw. na plecach)	6	9-8	5
- rozłączenie kolan	1	7-5	4
- rozłączenie stóp	1	4-3	3
- przewrót do klęku zamiast do przysiadu podpartego	2	2-0	2

Stanie na rękach z uniku podpartego lub z zamachem i odbiciem jedno nogi.

	Pkt(-)	Suma pkt(+)	Ocena
- prawidłowe samodzielne wykonanie		10	6
- prawidłowe wykonanie z niewielką pomocą	1	9-8	5
- ugięcie nogi zamachowej	2	7-5	4
- przykurczenie stóp	1	4-3	3
- brak odchylenia głowy do tyłu	1	2-0	2
- wykonanie z dużą pomocą	4		
- brak wykonania	6		

KLASA VI

Skok kuczny przez 4 cz. skrzyni wszerz.

	Pkt(-)	Suma pkt(+)	Ocena
- prawidłowe wykonanie		10	6
- naskok na skrzynię i zeskok	4	9-8	5
- rozłączenie kolan	1	7-5	4
- rozłączenie stóp	1	4-3	3
- lądowanie na proste nogi	2	2-0	2
- przeskok bokiem	4		

Układ gimnastyczny z wykorzystaniem poznanych elementów (3 elementy).

	Pkt	Ocena
- 3 prawidłowo wykonane elementy połączone w układ	10	6
- j.w. z niewielkimi błędami	9-8	5
- 2 wykonane prawidłowo, 1 wykonany nieprawidłowo	7-5	4
- 1 wykonany prawidłowo, 2 wykonane nieprawidłowo	4-3	3
- 3 elementy wykonane nieprawidłowo	2-0	2

W tym sprawdzianie oceniane są punktowo poszczególne elementy.

Średnia punktów 3 elementów daje ocenę końcową za cały układ.

Klasa VII

Przewrót w przód z naskoku i odbicia obunóż:

Błędy wykonania	PKT ujemne
Prawidłowe wykonanie	0
Brak naskoku	-2
NN ugięte	-2
Dotknięcie głową materaca	-2
Wstanie z pomocą RR	-2

Suma pkt dodatnich	ocena
10	6
8	5
6	4
4	3
2	2

Skok kuczny przez skrzynię:

Prawidłowe wykonanie	0
Złe odbicie z odskoczni	-1
Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia	-1
Zaczeplenie o skrzynię	-2
Złe lądowanie	-1
NN bokiem	-2

Suma PKT dodatnich	Ocena
10-9	6
8-7	5
6-5	4
4-3	3

Klasa VIII

Przewrót w tył do rozkroku o NN prostych.

Błędy wykonania	PKT ujemne
Prawidłowe wykonanie	0
NN ugięte	-2
Brak rozkroku	-2
Wykonanie przez ramię	-2
Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia	-1

Suma PKT dodatnich	Ocena
10-9	6
8-7	5
6-5	4
4-3	3
2-0	2

Układ statyczny wieloosobowy- ch; układ taneczny dwójkowy, trójkowy przy muzyce-dz

*chłopcy

Błędy wykonania	PKT ujemne
Prawidłowe wykonanie	0
Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia	-2
Brak stabilności piramid	-2
Błędy w wykonaniu poszczególnych elementów	Do -3

Suma PKT dodatnich	Ocena
10-9	6
8-7	5
6-5	4
4-3	3
2-0	2

*dziewczęta

Błędy wykonania	PKT ujemne
Prawidłowe wykonanie	0
Brak synchronizacji ćw.	-2
Brak dopasowania ćw. do tempa muzyki	-1
Błędy w wykonaniu poszczególnych ćw.	do -3
Brak rozpoczęcia i zakończenia ćw.	-2

Suma PKT dodatnich	Ocena
10-9	6
8-7	5
6-5	4
4-3	3
2-0	2

PIŁKA RĘCZNA

KLASA IV

10 rzutów miejsca do celu z odległości 6m (koło lub kwadrat o wym. 1m)

Trafienia	Ocena
10-9	6
8-7	5
6-5	4
4-3	3
2-0	2

Rzut w wyskoku bez kozłowania.

	Pkt(-)	Pkt(+)	Ocena
- 2 próby wykonane prawidłowo		10-9	6
- błąd kroków	4	9-7	5
- wyskok z niewłaściwej nogi	4	6-5	4
- lądowanie obunóż lub na niewłaściwej nodze	2	4-3	3
- brak bezpośredniego trafienia	1	2-0	2
- przekroczenie linii pola bramkowego	2		

K L A S A V

Rzut w wyskoku po kozłowaniu.

	Pkt(-)	Pkt(+)	Ocena
- 2 próby wykonane prawidłowo		10-9	6
- nieprawidłowe kozłowanie	1	8-7	5
- błąd kroków	2	6-5	4
- przekroczenie linii pola bramkowego	2	4-3	3
- wyskok z niewłaściwej nogi	4	2-0	2
- lądowanie obunóż lub na niewłaściwej nodze	2		
- brak trafienia	1		

Rzut w wyskoku w określone miejsce.

	Pkt(-)	Pky(+)	Ocena
- 2 próby wykonane prawidłowo		10-9	6
- błąd kroków	2	8-7	5
- błąd kozłowania	1	6-5	4
- przekroczenie linii pola bramkowego	2	4-3	3
- wyskok z niewłaściwej nogi	4	2-0	2
- nieprawidłowe lądowanie	2		
- brak trafienia	1		

K L A S A VI

Zwód pojedynczy w lewo zakończony rzutem w wyskoku.

	Pkt(-)	Pkt(+)	Ocena
- 2 próby wykonane prawidłowo		10-9	6
- brak naskoku	2	8-7	5
- brak wykroku w lewo	2	6-5	4
- brak płynności wykonania	2	4-3	3
- błąd kroków	2	2-0	2
- przekroczenie linii pola bramkowego	2		
- brak trafienia	1		

Zwód pojedynczy w prawo.

- kryteria oceny j.w.

Klasa VII

Klasa VII

Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem w wysoku

Błędy wykonania	PKT ujemne
Prawidłowe wykonanie	0
Brak dokładności podań	-2
Przekroczenie linii pola bramkowego	-2
Wolne tempo wykonywanego ćw.	-1
Brak trafienia w bramkę	-2

Suma PKT dodatnich	ocena
10	6
9-8	5
7-6	4
5	3
4	2

Rzut z przeskokiem po kozłowaniu

Błędy wykonania	PKT ujemne
Prawidłowe wykonanie	0
Błędy kozłowania	-2
Błąd kroków	-2
Błąd przeskoku	-2
Przekroczenie linii pola bramkowego	-2

Suma PKT dodatnich	Ocena
10-9	6
8-7	5
6-5	4
4-3	3
2-0	2

Klasa VIII

Tor sprawnościowy

Błędy wykonania	PKT ujemne
Kozłowanie	-1
Podania i chwyt	-1
Podanie z przeskoku	-1
Rzut w wysoku	-2
Rzut z biegu	-2
Zwód	-2
Poruszanie się w obronie	-1

Suma PKT dodatnich	Ocena
10-9	6
8-7	5
6-5	4
4-3	3
2-0	2

PIŁKA KOSZYKOWA

KLASA IV

10 rzutów do kosza z miejsca

Trafienia	Ocena
10-8	6
7-6	5
5-4	4
3-2	3
1-0	2

Rzut do kosza z naskoku po kozłowaniu

	Pkt(-)	Pkt(+)	Ocena
- 2 próby wykonane prawidłowo		10-9	6
- brak naskoku	4	8-7	5
- błędy kozłowania	2	6-5	4
- brak wyskoku (rzut z miejsca)	2	4-3	3
- brak trafienia	1	2-0	2

KLASA V

10 rzutów z miejsca z odbiciem o tablicę

Trafienia	Ocena
10-8	6
7-6	5
5-4	4
3-2	3
1-0	2

Rzut do kosza z dwutaktem po kozłowaniu

	Pkt(-)	Pkt(+)	Ocena
- 2 próby wykonane prawidłowo		10-9	6
- błąd kroków	4	8-7	5
- brak trafienia	1	6-5	4
- brak płynności wykonania	2	4-3	3
- odbicie z obu nóg	2	2-0	2
- odbicie z niewłaściwej nogi	2		

K L A S A VI

Rzut do kosza z dwutaktem po podaniu

	Pkt(-)	Pkt(+)	Ocena
- 2 próby wykonane prawidłowo		10-9	6
- błąd kroków	4	8-7	5
- brak płynności ruchów	2	6-5	4
- odbicie z obu nóg	2	4-3	3
- odbicie z niewłaściwej nogi	2	2-0	2
- brak trafienia	1		

Rzut do kosza w wyskoku po obrocie

	Pkt(-)	Pkt(+)	Ocena
- 2 próby wykonane prawidłowo		10-9	6
- brak obrotu lub obrót niepełny	2	8-7	5
- brak wyskoku	2	6-5	4
- brak płynności ruchów	2	4-3	3
- brak trafienia	1	2-0	2

KLASA VII

Kozłowanie slalomem i rzut po dwutakcie

Błędy wykonania	PKT ujemne
Prawidłowe wykonanie	0
Kozłowanie jedną RR	-1
Błąd kroków	-4
Brak trafienia	-1
Zgubienie piłki w czasie kozłowania	-2
Odbicie z niewłaściwej lub obu NN	-2

Suma PKT dodatnich	Ocena
10-9	6
8-7	5
6-5	4
4-3	3
2-0	2

Prowadzenie piłki w dwójkach i rzut po dwutakcie

Błędy wykonania	PKT ujemne
Prawidłowe wykonanie	0
Brak dwutaktu	-3
Podanie jedną RR	-1
Brak dokładności podań i chwytów	-2
Brak trafienia do kosza	-1
Wolne tempo wykonania ćw.	-1

Suma PKT dodatnich	Ocena
10-9	6
8-7	5
6-5	4
4-3	3
2-0	2

KLASA VIII

Tor sprawnościowy

Błędy wykonania	PKT ujemne
Trafienia	-1
dwutakt z podania	-2
dwutakt po kozłowaniu	-2
rzut w wysoku	-2
Kozłowanie	-1
Podanie	-1

Suma PKT dodatnich	Ocena
10-9	6
8-7	5
6-5	4
4-3	3
2-0	2

PIŁKA SIATKOWA

KLASA IV

10 zagrywek sposobem dolnym przez siatkę (3m-dziewczęta 4,5m chłopcy)

Prawidłowe zagrania	Ocena
10-8	6
7-6	5
5-4	4
3-2	3
1-0	2

Odbicia górne o ścianę

Liczba odbić	Ocena
16-i więcej	6
15-12	5
11-8	4
7-4	3
3-0	2

Za często powtarzane błędy techniczne ocena może ulec obniżeniu o 1 lub 2 stopnie

KLASA V

Zagrywka w określone miejsce na boisku

Trafienia	Ocena
10-8	6
7-6	5
5-4	4
3-2	3
1-0	2

10 odbiorów dołem z przebicciem piłki przez siatkę

Liczba przebić	Ocena
10-8	6
7-6	5
5-4	4
3-2	3
1-0	2

Za błędy techniczne ocena może zostać obniżona o 1 stopień

KLASA VI

Odbicia w parach przez siatkę

Liczba odbić	Ocena
20 i więcej	6
19-15	5
14-10	4
9-5	3
4 i mniej	2

Za błędy techniczne ocena może być obniżona o 1 lub 2 stopnie.

Odbicia górne w miejscu (w kole o promieniu 3,5m)

Liczba odbić	Ocena
20 i więcej	6
19-15	5
14-10	4
9-5	3
4-0	2

Za błędy techniczne ocena może zostać obniżona o 1 lub 2 stopnie.

Klasa VII

Zagrywka górna w określone miejsce na boisku

Błędy wykonania	PKT ujemne
Prawidłowe wykonanie	0
Brak trafienia w odpowiednie pole	-3
Brak przebiccia przez siatkę	-3
Przekroczenie linii	-2

Suma PKT dodatnich	Ocena
10-9	6
8-7	5
6-5	4
4-3	3
2-0	2

Rozegranie piłki po odbiorze zagrywki

Błędy wykonania	PKT ujemne
Prawidłowe wykonanie	0
Brak odbioru	-2
Nieprawidłowy odbiór	-2
Złe nagranie	-2
Brak przebiccia	-2
Brak dokładności zagrywki	-2

Suma PKT dodatnich	Ocena
10-9	6
8-7	5
6-5	4
4-3	3
2-0	2

Klasa VIII

Tor sprawnościowy

Błędy wykonania	PKT ujemne
Prawidłowe wykonanie	0
Brak odbioru	-2
Nieprawidłowy odbiór	-2
Złe nagranie	-2
Brak przebiecia	-2
Brak dokładności zagrywki	-2

Suma PKT dodatnich	Ocena
10-9	6
8-7	5
6-5	4
4-3	3
2-0	2

I N D E K S Z U C H O R Y

Tabele punktowe poszczególnych prób sprawności

Rodzaj próby	Zadanie i wyniki w punktach						
	Płeć	1 pkt	2 pkt	3 pkt	4 pkt	5 pkt	6 pkt
Szybkość	K	12 kłaśnieć	16 kłaśnieć	20 kłaśnieć	25 kłaśnieć	30 kłaśnieć	35 kłaśnieć
	M	15 kłaśnieć	20 kłaśnieć	25 kłaśnieć	30 kłaśnieć	35 kłaśnieć	40 kłaśnieć
Skoczność	KM	5 stóp	6 stóp	7 stóp	8 stóp	9 stóp	10 stóp
Gibkość	KM	Chwył oburącz za kostki nóg	Palcami obu rąk dotknięcie palców stóp	Palcami obu rąk dotknięcie podłoża	Wszystkimi palcami dotknięcie podłoża	Dotknięcie Dłoni podłoża	Dotknięcie głową kolan
Wytrzymałość	K	1 min 200 m	2 min 400 m	4 min 800 m	7 min 1200 m	10 min 1500 m	15 min 2000 m
	M	2 min 400 m	4 min 800 m	7 min 1500 m	10 min 2000 m	15 min 2500 m	20 min 3000 m
Siła m. brzucha	KM	10 sek.	30 sek.	60 sek.	90 sek.	120 sek.	180 sek.
Siła ramion	K	Zwis na wyprost. rękach 3 sek.	Zwis na wyprost. rękach 10 sek.	Zwis na jednej ręce 3 sek.	Zwis na jednej ręce 10 sek.	Zwis oburącz, podciągnięcie, wytrzymać 3 sek.	Zwis oburącz podciągnięcie wytrzymać 10 sek.
	M	Zwis na wyprost. rękach 10 sek.	Zwis na jednej ręce 10 sek.	Zwis, podciągnięcie oburącz, wytrzymać 3 sek.	Zwis, podciągnięcie oburącz, wytrzymać 3 sek.	Zwis, podciągnięcie oburącz, opuszczenie 1 ręki, wytrzymać 10 sek.	Tak jak w poprzedniej próbie, wytrzymać po 10 sek. na każdej ręce

Szybkość—bieg miejscu w ciągu 10 sek. z kłaśnieciem pod kolanem

Skoczność—skok w dal z miejsca, rezultat mierzony stopami

Gibkość—skłon wprzód o nogach prostych z pozycji na baczność

Wytrzymałość:

a) bieg miejscu w tempie ok. 120 kroków na minutę—liczony jest czas biegu

b) bieg na odległość—liczony jest przebyty dystans

Siła mięśni brzucha—nożyce poziome w leżeniu tyłem

Siła mięśni ramion—swobodny zwis na drążku bez dotykania podłoża

Normy dla poszczególnych grup wiekowych

Poziom sprawności Fizycznej	Klasa i wiek (lata)		
	IV 9-10	V-VI 11-12	VII-VIII 13-15
Dopuszczający	6	6	6
Dostateczny	11 / 7*	11 / 7*	12
Dobry	15 / 10*	16 / 11*	17
Bardzo dobry	19 / 14*	20 / 15*	22
Celujący	23 / 18*	25 / 20*	27

- Wersja sprawdzianu bez próby wytrzymałości.

LEKKA ATLETYKA

Normy i oceny dla dziewcząt.

Bieg na dystansie 60 m.

Klasa	Stopień				
	Dopuszcz.	Dostateczny	Dobry	B. dobry	Celujący
IV	od 13,5	13,4-12,6	12,5-11,9	11,8-11,1	do 11,0
V	od 13,0	12,9-12,2	12,1-11,4	11,3-10,8	do 10,7
VI	od 12,6	12,5-11,9	11,8-11,0	10,9-10,4	do 10,3

Rzut piłeczką palantową z rozbiegu.

Klasa	Stopień				
	Dopuszcz.	Dostateczny	Dobry	B. dobry	Celujący
IV	do 11	12-14	15-18	19-21	od 22
V	do 12	13-15	16-19	20-24	od 25
VI	do 15	16-18	19-23	24-27	od 28

Skok w dal z rozbiegu.

Klasa	Stopień				
	Dopuszcz.	Dostateczny	Dobry	B. dobry	Celujący
IV	do 210	211-240	241-272	273-312	od 313
V	do 230	231-261	262-293	294-333	od 334
VI	do 255	256-283	284-315	316-355	od 356

Bieg na dystansie 600 m.

Klasa	Stopień				
	Dopuszcz.	Dostateczny	Dobry	B. dobry	Celujący
IV	od 3:24	3:23-3:05	3:04-2:44	2:43-2:23	do 2:22
V	od 3:22	3:21-3:03	3:02-2:42	2:41-2:21	do 2:20
VI	od 3:17	3:16-2:58	2:57-2:37	2:36-2:16	do 2:15

Normy i oceny dla chłopców.

Bieg na dystansie 60 m.

Klasa	Stopień				
	Dopuszcz.	Dostateczny	Dobry	B. dobry	Celujący
IV	od 12,5	12,4-11,9	11,8-11,1	11,0-10,3	do 10,2
V	od 12,2	12,1-11,6	11,5-10,8	10,7-10,1	do 10,0
VI	od 11,9	11,8-11,3	11,2-10,5	10,4-9,9	do 9,8

Rzut piłeczką palantową z rozbiegu.

Klasa	Stopień				
	Dopuszcz.	Dostateczny	Dobry	B. dobry	Celujący
IV	do 17	18-23	24-30	31-34	od 35
V	do 21	22-26	27-34	35-39	od 40
VI	do 23	24-29	30-36	37-41	od 42

Skok w dal z rozbiegu.

Klasa	Stopień				
	Dopuszcz.	Dostateczny	Dobry	B. dobry	Celujący
IV	do 233	234-275	276-312	313-353	od 354
V	do 250	251-286	287-323	324-367	od 368
VI	do 270	271-316	317-343	344-384	od 385

Bieg na dystansie 600 m.

Klasa	Stopień				
	Dopuszcz.	Dostateczny	Dobry	B. dobry	Celujący
IV	do 3:22	3:21-3:03	3:02-2:42	2:41-2:21	od 2:20
V	do 3:17	3:16-2:58	2:57-2:37	2:36-2:16	od 2:15
VI	do 3:15	3:14-2:56	2:55-2:35	2:34-2:14	od 2:13

- Nauczyciel dostosowuje zakres sprawdzianów oraz kryteria oceny uwzględniając możliwości, sprawność fizyczną grupy ćwiczących.

Opracował:

Leszek Zaniewski

Piotr Łazuk

Wioletta Sielawa

Zbigniew Krzywicki