

SPRAWDZIANY UMIEJĘTNOŚCI Z PIŁKI SIATKOWEJ

1. ODBICIA SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM :

Sprawdzian polega na wykonaniu odbić sposobem oburącz górnym.

KLASA IV, V, VI - bez ograniczonego pola, **KLASA VII i VIII** - w polu 9 x 9 ,

Ocena za ilość prawidłowo wykonanych odbić:



OCENA		IV KLASA	V KLASA	VI KLASA	VII KLASA	VIII KLASA
CELUJĄCY	6	20	30	40	45	50
BARDZO DOBRY	5	15	20	25	35	40
DOBRY	4	10	15	20	25	30
DOSTATECZNY	3	5	10	10	15	15
DOPUSZCZAJĄCY	2	AKTYWNE PODEJŚCIE DO SPRAWDZIANU BEZ WZGLĘDU NA WYNIK				

2. ODBICIA NAPRZEMIAN SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM i DOLNYM:

Sprawdzian polega na wykonaniu odbić sposobem oburącz górnym i oburącz

 dolnym (naprzemian) – ocena za ilość prawidłowo wykonanych odbić „góra-dół”:

KLASA IV, V, VI - bez ograniczonego pola, **KLASA VII i VIII** - w polu 9 x 9 ,

Ocena za ilość prawidłowo wykonanych odbić:



OCENA		IV KLASA	V KLASA	VI KLASA	VII KLASA	VIII KLASA
CELUJĄCY	6	6	8	10	15	20
BARDZO DOBRY	5	4	6	8	10	15
DOBRY	4	2	4	5	7	8
DOSTATECZNY	3	1	2	3	4	5
DOPUSZCZAJĄCY	2	AKTYWNE PODEJŚCIE DO SPRAWDZIANU BEZ WZGLĘDU NA WYNIK				

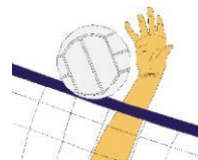
3. ZAGRYWKA SPOSOBEM DOLNYM i GÓRNYM (TENISOWA):

Sprawdzian polega na wykonaniu 10 zagrywek – ocena za ilość prawidłowych zagrywek:

KLASA IV zagrywka dolna z odległości 3m, **KLASA V** - zagrywka dolna z odległości 7m,

KLASA VI - zagrywka dolna z linii 7m,

KLASA VII - dowolna zagrywka z linii 9m, **KLASA VIII** - zagrywka tenisowa z linii 9m.



OCENA		IV KLASA zagrywka dolna z 3m	V KLASA zagrywka dolna z 7m	VI KLASA zagrywka dolna z 7m	VII KLASA dowolna zagrywka z 9m	VIII KLASA zagrywka tenisowa z 9m
CELUJĄCY	6	9	9	10	10	10
BARDZO DOBRY	5	7	7	8	8	8
DOBRY	4	5	5	6	6	6
DOSTATECZNY	3	3	3	4	4	4
DOPUSZCZAJĄCY	2	AKTYWNE PODEJŚCIE DO SPRAWDZIANU BEZ WZGLĘDU NA WYNIK				

4. WYSTAWIENIE PIŁKI, ATAK (ZBICIE, PLAS, KIWNIECIE):

Sprawdzian polega na wykonaniu w parach fragmentu gry: nagranie – wystawienie – atak (zbicie, plasowanie lub kiwnięcie piłki).

Para wykonuje sprawdzian 4 razy (jeden uczeń 2 razy atak i 2 razy wystawienie piłki).

KRYTERIA OCEN DLA SPRAWDZIANU nr 4:

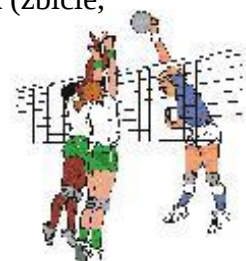
6 – **celujący**: dynamiczne, szybkie i bezbłędne wykonanie zadania.

5 – **bardzo dobry**: bezbłędne wykonanie zadania.

4 – **dobry**: 1-2 błędy w wykonaniu zadania.

3 – **dostateczny**: 3-4 błędy w wykonaniu zadania.

2 – **dopuszczający**: aktywne podejście (**dwa razy**) do całości sprawdzianu bez względu na wynik.



SPRAWDZIANY UMIEJĘTNOŚCI Z KOSZYKÓWKI



1. **RZUTY Z MIEJSCA - RZUTY OSOBISTE:** Sprawdzan polega na wykonaniu **10** rzutów z miejsca lub 10 rzutów osobistych (odległość i wysokość kosza w zależności od klasy):

OCENA		IV KLASA rzuty z miejsca 3m od tablicy	V KLASA rzuty osobiste 4m od tablicy	VI KLASA rzuty osobiste 4m od tablicy	VII KLASA rzuty osobiste	VIII KLASA rzuty osobiste
CELUJĄCY	6	6	6	8	7	8
BARDZO DOBRY	5	4	4	6	5	6
DOBRY	4	2	2	4	3	4
DOSTATECZNY	3	1	1	2	1	2
DOPUSZCZAJĄCY	2	AKTYWNE PODEJŚCIE DO SPRAWDZIANU BEZ WZGLĘDU NA WYNIK				

2. **RZUTY DO KOSZA PO DWUTAKCIE (IV klasa po naskoku):** Sprawdzan polega na wykonaniu w czasie **1 minuty** serii rzutów po dwutakcie z lewej i prawej strony kosza obiegając „chorągiewki” rozstawione na szerokości **3 m** na wysokości linii rzutów osobistych (odległość i wysokość kosza w zależności od klasy) - **punkt za jednoczesne wykonanie prawidłowego dwutaktu i celnego rzutu do kosza:**

OCENA		IV KLASA chorągiewki 3m od tablicy	V KLASA chorągiewki 4m od tablicy	VI KLASA chorągiewki 4m od tablicy	VII KLASA chorągiewki na linii rzutów osobistych	VIII KLASA chorągiewki na linii rzutów osobistych
CELUJĄCY	6	8	8	10	10	11
BARDZO DOBRY	5	6	6	8	8	8
DOBRY	4	4	4	5	5	6
DOSTATECZNY	3	2	2	3	3	4
DOPUSZCZAJĄCY	2	AKTYWNE PODEJŚCIE DO SPRAWDZIANU BEZ WZGLĘDU NA WYNIK				

3. **RZUTY DO KOSZA z PIĘCIU MIEJSC - odległość i wysokość kosza w zależności od klasy:** Sprawdzan polega na wykonaniu (**na czas**) rzutów z miejsca lub z wyskoku z pięciu różnych miejsc, które są wyznaczone na linii obszaru ograniczonego (pole 3sekund). 2 miejsca są na styku linii obszaru ograniczonego z liniami końcowymi, 2 miejsca na środku pomiędzy liniami końcowymi, a linią rzutów wolnych, jedno miejsce na linii rzutów wolnych. Po niecelnym rzucie musi być wykonana dobitka aż do skutku dopiero wtedy można rzucać z następnego miejsca (test jest przerwany - „niezaliczony” - jeśli zostanie popełniony błąd kozłowania lub błąd kroków):

OCENA		IV KLASA 2m od kosza	V KLASA	VI KLASA	VII KLASA	VIII KLASA
CELUJĄCY	6	40 s	40 s	30 s	30 s	30 s
BARDZO DOBRY	5	50 s	50 s	40 s	40 s	40 s
DOBRY	4	55 s	55 s	50 s	50 s	50 s
DOSTATECZNY	3	60 s	60 s	60 s	60 s	60 s
DOPUSZCZAJĄCY	2	AKTYWNE PODEJŚCIE DO SPRAWDZIANU BEZ WZGLĘDU NA WYNIK				

4. **SLALOM z ELEMENTAMI KOSZYKÓWKI (sprawdzian dla klas IV, V, VI):**

IV klasa: slalom z rzutem po naskoku ; **V i VI klasa:** slalom ze zmianą ręki i rzutem po dwutakcie.

KRYTERIA OCEN DLA SPRAWDZIANU nr 4:

6 – celujący: dynamiczne, szybkie i bezbłędne wykonanie zadania.

5 – bardzo dobry: bezbłędne wykonanie zadania.

4 – dobry: 1-2 błędy w wykonaniu zadania (np. niecelny rzut itp.).

3 – dostateczny: 3-4 błędy w wykonaniu zadania.

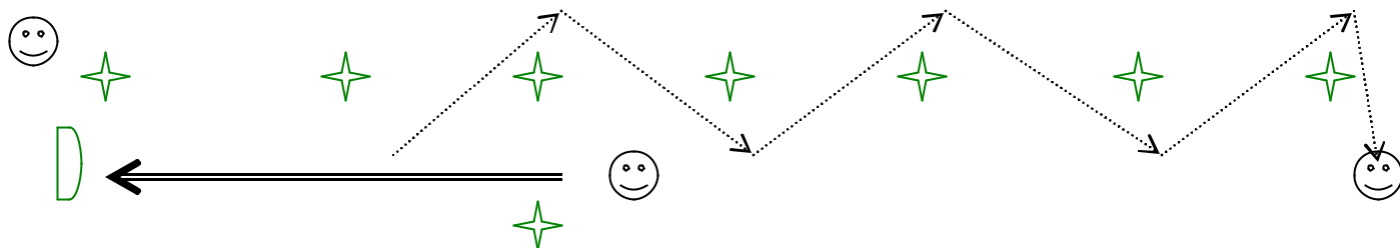
2 – dopuszczający: aktywne (**dwa razy**) podejście do całości sprawdzianu bez względu na wynik.



SPRAWDZIANY UMIEJĘTNOŚCI Z UNIHOKEJA

1. PROWADZENIE PIŁECZKI SLALOMEM ZAKOŃCZONE STRZAŁEM:

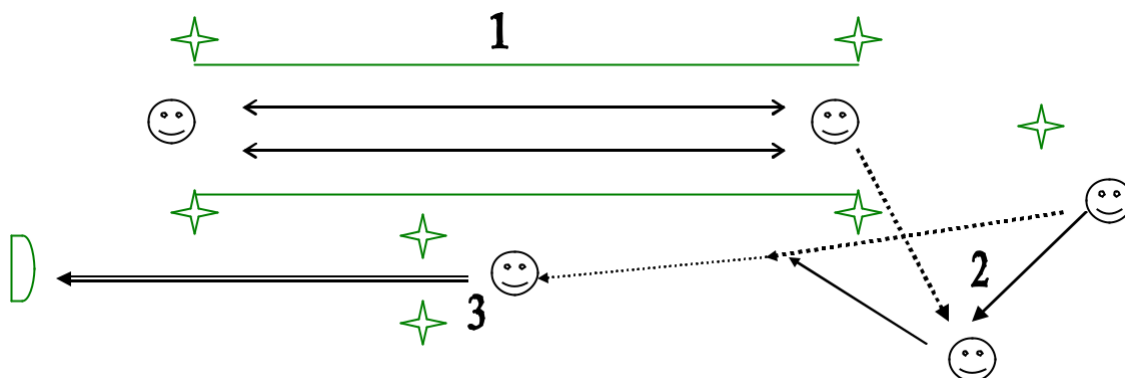
Sprawdzian polega na prowadzeniu piłeczki slalodem przez jedną szerokość sali i z powrotem prowadzenie po prostej zakończone strzałem do bramki z minimum 7 m.



2. PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁECZKI w MIEJSCU i w BIEGU ZAKOŃCZONE STRZAŁEM DO BRAMKI:

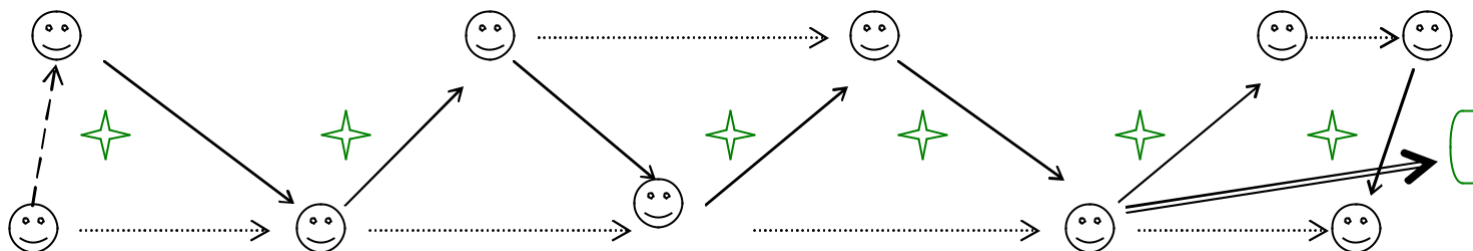
Sprawdzian polega na wykonaniu poznanych umiejętności:

1. Wykonanie 3 podań i 3 przyjęć piłeczki w parach na odległości 10 m (w miejscu) i w pasie szerokości 3 m.
2. wykonanie podania i przyjęcia piłeczki w biegu
3. zakończone strzałem do bramki z minimum 7 m.



3. PROWADZENIE PIŁECZKI w PARACH ZAKOŃCZONE STRZAŁEM DO BRAMKI z MINIMUM 7 m:

Sprawdzian polega na prowadzeniu piłeczki w parach (trzy razy szerokość sali), zakończone strzałem do bramki z minimum 7 m.



KRYTERIA OCEN DLA SPRAWDZIANÓW nr 1, 2, 3:

6 - celujący: bezbłędne i dynamiczne wykonanie zadania.

5 - bardzo dobry: bezbłędne wykonanie zadania.

4 - dobry: 1 – 2 błędy w wykonaniu zadania (np. niecelny strzał).

3 - dostateczny: 3 – 4 błędy w wykonaniu zadania.

2 - dopuszczający: aktywne podejście (**dwa razy**) do całości sprawdzianu bez względu na wynik.

SPRAWDZIANY UMIEJĘTNOŚCI Z PIŁKI NOŻNEJ

1. ŻONGLERKA STOPĄ, UDEM I GŁOWĄ:

Sprawdzian polega na podbijaniu piłki stopą, udem lub głową oceną za ilość podbić według tabeli:

OCENA		IV KLASA	V KLASA	VI KLASA	VII KLASA	VIII KLASA
CELUJĄCY	6	15	20	30	40	50
BARDZO DOBRY	5	8	15	25	30	40
DOBRY	4	5	8	15	20	25
DOSTATECZNY	3	3	3	5	5	5
DOPUSZCZAJĄCY	2	AKTYWNE PODEJŚCIE DO SPRAWDZIANU BEZ WZGLĘDU NA WYNIK				

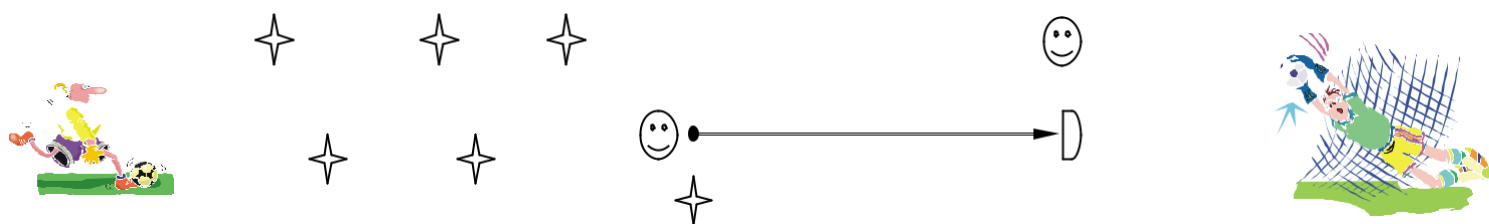
2. PROWADZENIE PIŁKI SLALOMEM ZAKOŃCZONE STRZAŁEM:

Sprawdzian polega na prowadzeniu piłki dowolną nogą, slalomem między chorągiewkami oddalonymi od siebie o 3 metry na długości 20 m - zakończone strzałem z minimum 10 lub 15 m do małej (bramka do unihokeja) lub dużej bramki (materac), (odległość strzału i wielkość bramki w zależności od klasy):

IV i V klasa - prowadzenie dowolną nogą, strzał z odległości 10m na dużą bramkę (materac),

VI klasa - prowadzenie prawą i lewą nogą, strzał z odległości 10m na małą bramkę (bramka do unihokeja),

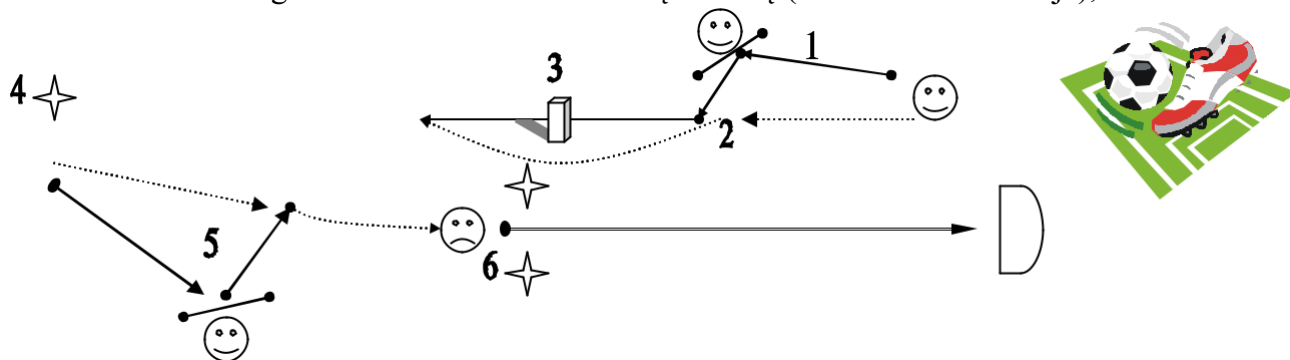
VII i VIII - prowadzenie prawą i lewą nogą, strzał z odległości 15m na małą bramkę (bramka do unihokeja),



3. TOR SPRAWNOŚCIOWY z ELEMENTAMI PIŁKI NOŻNEJ:

Sprawdzian polega na pokonaniu toru przeszkód wykorzystując poznane umiejętności:

1. podanie piłki, wewnętrzną częścią stopy, do partnera (lub odbicie o ławeczkę),
2. przyjęcie piłki dowolnym sposobem,
3. zagranie prostopadle piłki pod płotkiem, obiegnięcie i przyjęcie zagranej piłki,
4. zmiana kierunku biegu z piłką,
5. podanie i przyjęcie piłki z partnerem (lub odbicie o ławeczkę),
6. strzał na bramkę: **IV i V klasa** z odległości minimum 10m na dużą bramkę (materac), **VI, VII i VIII klasa** z odległości minimum 15m na małą bramkę (bramka do unihokeja),



KRYTERIA OCEN DLA SPRAWDZIANÓW nr 2 i 3:

6 - celujący: bezbłędne i dynamiczne wykonanie zadania.

5 - bardzo dobry: bezbłędne wykonanie zadania.

4 - dobry: 1 – 2 błędy w wykonaniu zadania (np. niecelny strzał).

3 - dostateczny: 3 – 4 błędy w wykonaniu zadania.

2 - dopuszczający: aktywne podejście (**dwa razy**) do całości sprawdzianu bez względu na wynik.

SPRAWDZIANY UMIEJĘTNOŚCI Z PIŁKI RĘCZNEJ

1. KOZŁOWANIE PIŁKI SLALOMEM ZAKOŃCZONE RZUTEM na BRAMKĘ:

Sprawdzian polega na kozłowaniu piłki (1) slalodem, zakończone rzutem na bramkę (2):

IV klasa - slalom i dowolny rzut na bramkę (z miejsca lub w biegu),

V i VI klasa - slalom ze zmianą ręki, rzut z biegu, lub z wyskoku,

VII i VIII klasa - slalom ze zmianą ręki, rzut z wyskoku po dowolnym zwodzie,



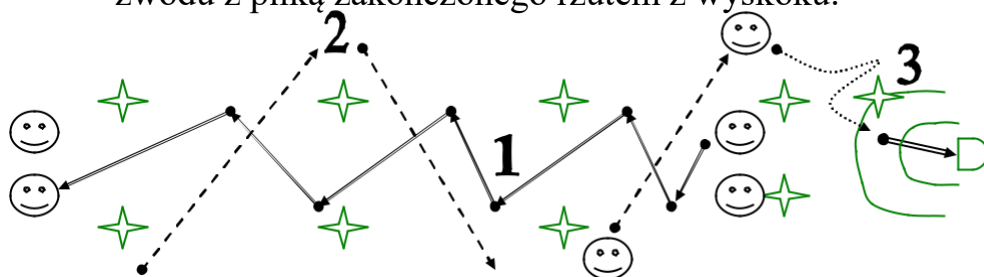
2. PODANIA I CHWYTY PIŁKI W BIEGU ZAKOŃCZONE RZUTEM:

Sprawdzian polega na wykonaniu poznanych umiejętności bez zatrzymywania:

IV klasa - prowadzenie piłki w parach (1) w odległości minimum 3m zakończone dowolnym rzutem,

V i VI klasa - prowadzenie piłki w parach (2) w większej odległości od siebie (minimum 6 m) zakończone rzutem w biegu lub w wyskoku,

VII i VIII klasa - prowadzenie piłki w parach (1) w odległości minimum 3m oraz z powrotem (2) w większej odległości od siebie (minimum 6 m) i wykonanie dowolnego zwodu z piłką zakończonego rzutem z wyskoku.



3. TOR SPRAWNOŚCIOWY Z ELEMENTAMI TECHNIKI PIŁKI RĘCZNEJ (Rysunek nr 5):

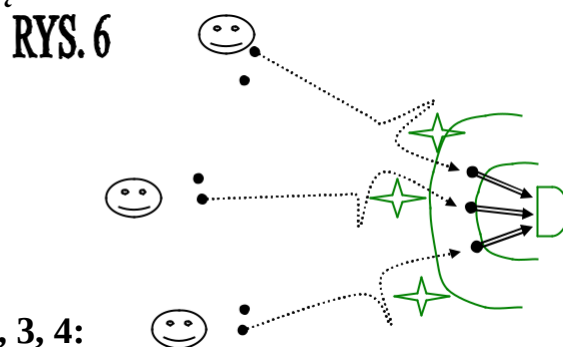
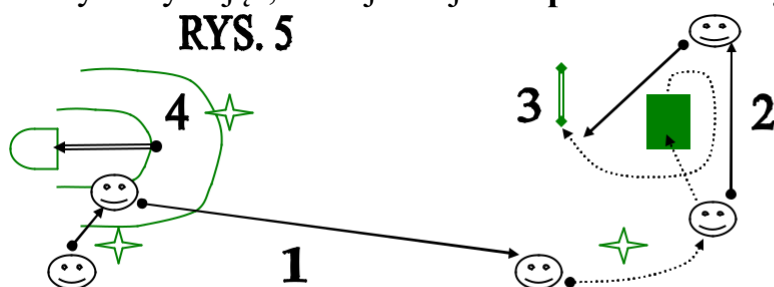
Sprawdzian polega na pokonaniu toru przeszkód wykorzystując poznane umiejętności:

1. podanie piłki do bramkarza i wykonanie ataku szybkiego z przyjęciem piłki i kozłowanie,
2. podanie do partnera, przewrót w przód i obiegnięcie materaca tyłem,
3. przyjęcie podania piłki od partnera i przejście po ławeczce kozłując piłkę,
4. wykonanie zwodu z piłką z rzutem na bramkę.



4. SERIA SZĘŚCIU RZUTÓW NA BRAMKĘ PO ZWODZIE (Rysunek nr 6):

Sprawdzian polega na wykonaniu 6 rzutów na bramkę, z trzech różnych miejsc, wykorzystując, co najmniej dwa poznane zwody z piłką.



KRYTERIA OCEN DLA SPRAWDZIANÓW nr 1, 2, 3, 4:

6 – celujący: dynamiczne, szybkie i bezbłędne wykonanie zadania,

5 – bardzo dobry: bezbłędne wykonanie zadania,

4 – dobry: 1-2 błędy w wykonaniu zadania,

3 – dostateczny: 3-4 błędy w wykonaniu zadania,

2 – dopuszczający: aktywne podejście do całości sprawdzianu bez względu na wynik.

SPRAWDZIANY UMIEJĘTNOŚCI Z GIMNASTYKI lub Z DOWOLNEGO UKŁADU TANECZNEGO



Test polega na wykonaniu poznanych ćwiczeń gimnastycznych
lub przygotowanie i wykonanie dowolnie wybranego układu na przykład:

- ✓ układu gimnastycznego według inwencji uczniów,
- ✓ układu z wykorzystaniem stepów, pilates, zumbi itp. według inwencji uczniów,
- ✓ układu tanecznego według inwencji uczniów.

Wybrane ćwiczenia gimnastyczne obowiązujące w poszczególnych klasach:

Klasa IV:

1. Przewrót w przód z przysiadu lub przysiadu podpartego.
2. Przewrót w przód z półprzysiadu lub uniku podpartego.
3. Leżenie przewrotne lub przerzutne.
4. Przejście równoważne po ławeczce.
5. Waga przodem na ławeczce.
6. Obrót ze wspięciem na palce na ławeczce.



Klasa V i VI:

1. Przewrót w przód z marszu.
2. Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu.
3. Przerzut bokiem z dowolnej pozycji.
4. Stanie na głowie z pomocą współwiczających i asekuracją.
5. Stanie na rękach z pomocą współwiczających i asekuracją.
6. Układ równoważny na ławeczce:
 - wejście ze wspięciem na palce - waga przodem - przejście z podskokiem - przysiad - przejście z podskokiem - dwa obroty na palcach - zeskok.



Klasa VII i VIII:

1. Przewrót w tył o nogach prostych z postawy do rozkroku.
2. Przerzut bokiem z postawy przodem.
3. Stanie na głowie z asekuracją.
4. Stanie na rękach z asekuracją.
5. Wykonanie dowolnego ćwiczenia na drążku.
6. Wykonanie dowolnej piramidy dwójkowej lub trójkowej.

Ogólne kryteria ocen dotyczące sprawdzianu umiejętności z gimnastyki lub wybranego układu:

1. Uczeń otrzymuje **jedną ocenę** za ćwiczenia gimnastyczne lub (jeśli wybrał układ) za wybrany układ.
2. Ocenie podlega przede wszystkim **estetyka i dynamika wykonania**.
3. O ocenie za ćwiczenia gimnastyczne decyduje **ilość wykonanych prawidłowo ćwiczeń z zastrzeżeniem** ćwiczenia wykonane nieprawidłowo są „niezaliczone” i nie są brane pod uwagę przy ocenie.
4. Przygotowanie i wykonanie układu z podkładem muzycznym podnosi ocenę o jeden stopień.

Ocena za ilość wykonanych ćwiczeń gimnastycznych według tabeli:

OCENA		IV KLASA	V KLASA	VI KLASA	VII KLASA	VIII KLASA
CELUJĄCY	6	4	5	5	5	5
BARDZO DOBRY	5	3	4	4	4	4
DOBRY	4	2	3	3	3	3
DOSTATECZNY	3	1	1	2	2	2
DOPUSZCZAJĄCY	2	AKTYWNE PODEJŚCIE DO SPRAWDZIANU BEZ WZGLĘDU NA WYNIK				



LEKKOATLETYKA - TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ :

Bieg na 60m	DZIEWCZĘTA - 60 m (czas w sekundach)					CHŁOPCY - 60 m (czas w sekundach)				
	WYBITNY	WYSOKI	DOBRY	DOSTA-TECZNY	Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić	WYBITNY	WYSOKI	DOBRY	DOSTA-TECZNY	Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić
KLASA IV	10,8	11,4	12,0	13,5	wolniej niż 13,5	10,6	11,2	11,8	13,0	wolniej niż 13,0
KLASA V	10,0	10,8	11,4	12,5	wolniej niż 12,5	9,8	10,6	11,2	12,5	wolniej niż 12,5
KLASA VI	9,5	10,0	10,8	12,0	wolniej niż 12,0	9,3	9,8	10,6	12,0	wolniej niż 12,0
Bieg na 100 m	DZIEWCZĘTA - 100 m (czas w sekundach)					CHŁOPCY - 100 m (czas w sekundach)				
	WYBITNY	WYSOKI	DOBRY	DOSTA-TECZNY	Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić	WYBITNY	WYSOKI	DOBRY	DOSTA-TECZNY	Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić
KLASA VII	15,0	16,0	17,0	18,0	wolniej niż 18,0	14,0	15,0	16,0	17,0	wolniej niż 17,0
KLASA VIII	14,8	15,8	16,8	17,8	wolniej niż 17,8	13,8	14,5	15,5	16,5	wolniej niż 16,5

Bieg na 300 m	DZIEWCZĘTA – 300 m (czas w minutach)					CHŁOPCY – 300 m (czas w minutach)				
	WYBITNY	WYSOKI	DOBRY	DOSTA-TECZNY	Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić	WYBITNY	WYSOKI	DOBRY	DOSTA-TECZNY	Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić
KLASA IV	1,08	1,15	1,20	1,25	wolniej niż 1,25	1,05	1,14	1,16	1,25	wolniej niż 1,25
KLASA V	1,02	1,10	1,15	1,20	wolniej niż 1,20	1,00	1,05	1,14	1,20	wolniej niż 1,20
KLASA VI	0,58	1,06	1,10	1,15	wolniej niż 1,15	0,55	1,04	1,08	1,15	wolniej niż 1,15
KLASA VII	0,54	0,58	1,00	1,10	wolniej niż 1,10	0,50	0,54	0,58	1,10	wolniej niż 1,10
KLASA VIII	0,52	0,54	0,58	1,05	wolniej niż 1,05	0,45	0,50	0,54	1,05	wolniej niż 1,05

Uczeń uzyskuje informację o poziomie swojej sprawności fizycznej na podstawie tabel **lub** według zasady:

- słabszy wynik od własnego rezultatu z poprzedniego półrocza - **pomyśl dlaczego i staraj się poprawić!**
- uzyskanie tego samego wyniku jak w poprzednim półroczu - **jest dobrze ale może być jeszcze lepiej!**
- poprawienie własnego wyniku z poprzedniego półrocza - **jest świetnie - tak trzymaj!!!**

LEKKOATLETYKA - TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ :

Bieg średni	DZIEWCZĘTA – 600 m (czas w minutach)					CHŁOPCY – 1000 m (czas w minutach)				
POZIOM SPRAWNOŚCI	WYBITNY	WYSOKI	DOBRY	DOSTA-TECZNY	Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić	WYBITNY	WYSOKI	DOBRY	DOSTA-TECZNY	Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić
KLASA IV	2,25	2,45	3,00	3,30	wolniej niż 3,30	4,15	4,30	4,50	5,30	wolniej niż 5,30
KLASA V	2,20	2,35	2,45	3,15	wolniej niż 3,15	4,00	4,15	4,30	5,15	wolniej niż 5,15
KLASA VI	2,10	2,20	2,40	3,00	wolniej niż 3,00	3,45	4,00	4,20	5,00	wolniej niż 5,00
KLASA VII	2,05	2,15	2,30	2,40	wolniej niż 2,40	3,30	3,50	4,15	4,50	wolniej niż 4,50
KLASA VIII	2,00	2,10	2,20	2,30	wolniej niż 2,30	3,20	3,40	4,00	4,40	wolniej niż 4,40

Rzut PP	DZIEWCZĘTA - Pileczka Palantowa (wynik w metrach)					CHŁOPCY - Pileczka Palantowa (wynik w metrach)				
POZIOM SPRAWNOŚCI	WYBITNY	WYSOKI	DOBRY	DOSTA-TECZNY	Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić	WYBITNY	WYSOKI	DOBRY	DOSTA-TECZNY	Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić
KLASA IV	25	15	10	8	bliżej niż 8	30	25	20	15	bliżej niż 15
KLASA V	30	20	15	10	bliżej niż 10	35	30	25	20	bliżej niż 20
KLASA VI	35	25	20	15	bliżej niż 15	40	35	30	25	bliżej niż 25
Pchnięcie kulą	DZIEWCZĘTA - Pchnięcie kulą 3 kg (wynik w metrach)					CHŁOPCY - Pchnięcie kulą 5 kg (wynik w metrach)				
KLASA VII	7,00	6,00	5,00	4,00	bliżej niż 4,00	7,50	6,50	5,50	4,50	bliżej niż 4,50
KLASA VIII	7,50	6,50	5,50	4,50	bliżej niż 4,50	8,00	7,00	6,00	5,00	bliżej niż 5,00

Uczeń uzyskuje informację o poziomie swojej sprawności fizycznej na podstawie tabel **lub** według zasady:

- słabszy wynik od własnego rezultatu z poprzedniego półrocza - **pomyśl dlaczego i staraj się poprawić!**
- uzyskanie tego samego wyniku jak w poprzednim półroczu - **jest dobrze ale może być jeszcze lepiej!**
- poprawienie własnego wyniku z poprzedniego półrocza - **jest świetnie - tak trzymaj!!!**

LEKKOATLETYKA - TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ :

Skok w dal	DZIEWCZĘTA – skok w dal (wynik w metrach)					CHŁOPCY – skok w dal (wynik w metrach)				
POZIOM SPRAWNOŚCI	WYBITNY	WYSOKI	DOBRY	DOSTA-TECZNY	Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić	WYBITNY	WYSOKI	DOBRY	DOSTA-TECZNY	Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić
KLASA IV	3,30	2,70	2,30	1,80	bliżej niż 1,80	3,60	3,00	2,50	2,00	bliżej niż 2,00
KLASA V	3,60	3,00	2,60	2,20	bliżej niż 2,20	3,80	3,20	3,00	2,50	bliżej niż 2,50
KLASA VI	3,80	3,20	3,00	2,60	bliżej niż 2,60	4,00	3,50	3,20	3,00	bliżej niż 3,00
KLASA VII	4,00	3,50	3,20	3,00	bliżej niż 3,00	4,20	3,80	3,50	3,20	bliżej niż 3,20
KLASA VIII	4,10	3,60	3,40	3,20	bliżej niż 3,20	4,40	4,00	3,80	3,40	bliżej niż 3,40

Skok wzwyż	DZIEWCZĘTA – skok wzwyż (wynik w metrach)					CHŁOPCY – skok wzwyż (wynik w metrach)				
POZIOM SPRAWNOŚCI	WYBITNY	WYSOKI	DOBRY	DOSTA-TECZNY	Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić	WYBITNY	WYSOKI	DOBRY	DOSTA-TECZNY	Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić
KLASA IV	1,05	0,75	0,70	0,65	mniej niż 0,65	1,05	0,85	0,80	0,75	mniej niż 0,75
KLASA V	1,10	0,85	0,80	0,75	mniej niż 0,75	1,10	0,90	0,85	0,80	mniej niż 0,80
KLASA VI	1,15	0,95	0,90	0,85	mniej niż 0,85	1,20	1,05	0,95	0,90	mniej niż 0,90
KLASA VII	1,25	1,15	1,00	0,90	mniej niż 0,90	1,30	1,20	1,10	1,00	mniej niż 1,00
KLASA VIII	1,30	1,20	1,10	1,00	mniej niż 1,00	1,40	1,30	1,20	1,10	mniej niż 1,10

Uczeń uzyskuje informację o poziomie swojej sprawności fizycznej na podstawie tabel **lub** według zasady:

- słabszy wynik od własnego rezultatu z poprzedniego półrocza - **pomyśl dlaczego i staraj się poprawić!**
- uzyskanie tego samego wyniku jak w poprzednim półroczu - **jest dobrze ale może być jeszcze lepiej!**
- poprawienie własnego wyniku z poprzedniego półrocza - **jest świetnie - tak trzymaj!!!**

LEKKOATLETYKA - TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ :

Test Coopera	DZIEWCZĘTA – Test Coopera bieg ciągły przez 12 minut (wynik w metrach)					CHŁOPCY – Test Coopera bieg ciągły przez 12 minut (wynik w metrach)				
Poziom Sprawności	WYBITNY	WYSOKI	DOBRY	DOSTA-TECZNY	Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić	WYBITNY	WYSOKI	DOBRY	DOSTA-TECZNY	Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić
KLASA IV	Powyżej 1900	1900-1610	1600-1410	1400-1110	mniej niż 1100	Powyżej 2100	2100-1810	1800-1610	1600-1210	mniej niż 1200
KLASA V	Powyżej 2000	2000-1710	1700-1510	1500-1210	mniej niż 1200	Powyżej 2300	2300-2010	2000-1710	1700-1310	mniej niż 1300
KLASA VI	Powyżej 2100	2100-1910	1900-1610	1600-1310	mniej niż 1300	Powyżej 2500	2500-2110	2100-1810	1800-1410	mniej niż 1400
KLASA VII	Powyżej 2300	2300-2010	2000-1710	1700-1510	mniej niż 1500	Powyżej 2600	2600-2210	2200-1910	1900-1510	mniej niż 1500
KLASA VIII	Powyżej 2400	2400-2110	2100-1810	1800-1610	mniej niż 1600	Powyżej 2700	2700-2310	2300-2010	2000-1610	mniej niż 1600

ZMODYFIKOWANY INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ (na podstawie K.Zuchory):

Próby sprawnościowe	Opis próby	Wybitny 6 punktów	Wysoki 5 punktów	Bardzo dobry 4 punkty	Dobry 3 punkty	Dostateczny 2 punkty	Minimalny 1 punkt
Skoczność	Skok w dal z miejsca wynik mierzymy własnymi stopami	10 stóp	9 stóp	8 stóp	7 stóp	6 stóp	5 stóp
Gibkość	Skłon tułowia o prostych nogach	Dotknij głową kolan	Dotknij dłońmi podłoża	Dotknij wszystkimi palcami obu rąk podłoża	Dotknij palcami obu rąk podłoża	Dotknij palcami obu rąk palce stóp	Chwyć oburącz za kostki
Sila mięśni brzucha	W leżeniu tyłem (na plecach) wykonujemy „nożyce poprzeczne” tuż nad podłożem - ręce ułożone dowolnie	Dz - 3min Chł - 4min	Dz - 90s Chł - 120s	Dz - 60s Chł - 90s	Dz - 30s Chł - 60s	Dz - 20s Chł - 30s	Dz - 10s Chł - 15s
Sila mięśni	W zwisie na drążku	Dz: zwis i podciągnięcie się (broda nad drążkiem) 10s	Dz: zwis i podciągnięcie się (broda nad drążkiem) 5s	Dz: zwis i podciągnięcie się (broda nad drążkiem) 3s	Dz: zwis i podciągnięcie się (broda nad drążkiem) Chł: zwis Chł: zwis i podciągnięcie się (broda nad drążkiem) - 3s	Dz: zwis- 5s	Dz: zwis- 3s
ramion	wykonujemy próby	Chł: zwis _____ i podciągnięcie się (broda nad drążkiem) - 15s	Chł: zwis _____ i podciągnięcie się (broda nad drążkiem) - 10s	Chł: zwis _____ i podciągnięcie się (broda nad drążkiem) - 5s		Chł: zwis- 10s	Chł: zwis- 5s
Poziom sprawności na podstawie łącznej punktacji z wszystkich prób		4 klasa: 14 pkt 5 klasa: 15 pkt 6 klasa: 16 pkt 7 klasa: 17 pkt 8 klasa: 18 pkt	4 klasa: 12 pkt 5 klasa: 13 pkt 6 klasa: 14 pkt 7 klasa: 15 pkt 8 klasa: 16 pkt	4 klasa: 10 pkt 5 klasa: 11 pkt 6 klasa: 12 pkt 7 klasa: 13 pkt 8 klasa: 14 pkt	4 klasa: 8 pkt 5 klasa: 9 pkt 6 klasa: 10 pkt 7 klasa: 11 pkt 8 klasa: 12 pkt	4 klasa: 6 pkt 5 klasa: 7 pkt 6 klasa: 8 pkt 7 klasa: 9 pkt 8 klasa: 10pkt	4 klasa: 4 pkt 5 klasa: 4 pkt 6 klasa: 4 pkt 7 klasa: 4 pkt 8 klasa: 4pkt

Uczeń uzyskuje informację o poziomie swojej sprawności fizycznej na podstawie tabel **lub** według zasady:

- słabszy wynik od własnego rezultatu z poprzedniego półrocza - **pomyśl dlaczego i staraj się poprawić!**
- uzyskanie tego samego wyniku jak w poprzednim półroczu - **jest dobrze ale może być jeszcze lepiej**
- poprawienie własnego wyniku z poprzedniego półrocza - **jest świetnie - tak trzymaj!!!**

