

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

Wychowanie fizyczne klasy IV - VIII

Zasady oceniania wychowania fizycznego opracowane zostały na podstawie:

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych.
2. Statut szkoły.
3. Podstawa programowa.
4. Wewnątrzszkolne ocenianie.

Ustalając zasady oceniania wyszliśmy z założenia, że każdemu uczniowi powinno się umożliwić zdobycie oceny bardzo dobrej. Każdemu, więc nie wyłącznie bardzo sprawnemu, ale również uczniowi sprawnemu w mniejszym stopniu a wykazującemu zaangażowanie i dobrą wolą, zainteresowanie problematyką wychowania fizycznego.

Kryteria brane pod uwagę przy wystawianiu oceny:

1. Postawa wobec przedmiotu.
2. Umiejętności – ocenia się dla orientacji ucznia i nauczyciela, w jakim stopniu została opanowana dana czynność ruchowa. Kryterium to nie ma jednak decydującego znaczenia przy wystawianiu końcowej oceny.
3. Wiadomości – sprawdza się, by mieć pewność, że udział ucznia w lekcji jest w pełni świadomy.
4. Inwencja twórcza – będzie premiowana, aby uczniowie czuli się doceniani i chcieli się dalej rozwijać.
5. Współpraca z nauczycielem i innymi uczniami – ważna umiejętność, która daje możliwość zorganizowania sobie czasu wolnego.
6. Zaangażowanie poza lekcją wychowania fizycznego będzie premiowane, aby zmobilizować uczniów do uczestnictwa w zajęciach dodatkowych.
7. Poziom rozwoju sprawności i wydolności – postępy: przeprowadzane sprawdziany są wyznacznikami pracy nad sobą i dają możliwość porównywania swoich wyników z normami dla danego wieku oraz z najlepszymi rezultatami szkoły, które wywieszone są na tablicach.
8. Na ocenę bardzo dobrą wystarczy odrobina dobrej woli i zaangażowania. Oto elementy, za które będzie można otrzymać „+” i „-”, z wyjątkiem umiejętności, które podlegają ocenie w skali sześciostopniowej.

Postawa wobec przedmiotu:

- zaangażowanie, czynny, aktywny udział w lekcji – otrzymujesz „+”;
- prowadzenie kącika kultury fizycznej; jeden temat realizują dwie osoby – otrzymujesz „+”;
- brak stroju – raz w semestrze uczeń może zapomnieć stroju „-” za każdy kolejny raz otrzymuje „-”;
- w grupach żeńskich, podczas niedyspozycji możliwe jest dodatkowo zwolnienie z ćwiczeń na zajęciach w każdym miesiącu zaznaczane przez nauczyciela „N”;

- nieodpowiednie zachowanie: brak dyscypliny, wulgarność, nieposzanowanie sprzętu karane każdorazowo „-”;

Wiadomości:

- poprawna odpowiedź na pytanie nauczyciela premiowana „+”;
- przygotowanie krótkiej wypowiedzi na zadany temat – otrzymujesz „+”;
- propozycja spędzenia czasu wolnego (np. weekend) – otrzymujesz „+”;

Współpraca z nauczycielem i uczniami:

- przeprowadzenie rozgrzewki – otrzymujesz „+” (lub ocenę);
- propozycja ćwiczenia, układu ćwiczeń, fragmentu gry do realizacji tematu głównego zajęć: „+”;
- organizacja zawodów klasowych, międzyklasowych – otrzymujesz „+”;

Inwencja twórcza:

- wykorzystanie nietypowych przyborów przyniesionych na lekcję, propozycje ćwiczeń
- otrzymujesz „+”;
- zaproponowanie formy zajęć rekreacyjnych;
- otrzymujesz „+”;

Poziom rozwoju sprawności i wydolności – postępy:

- porównanie wyników testów i prób przeprowadzonych na początku i końcu roku szkolnego;
- wybrany przez nauczyciela test sprawności fizycznej – za poprawę otrzymujesz „+”;

Zaangażowanie poza lekcją wf:

- udział w SKS-ie – otrzymujesz „+”;
- udział w zawodach – otrzymujesz „+”;
- udział w zajęciach rekreacyjnych nie organizowanych przez szkołę – otrzymujesz „+”;

OCENA				
celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	dopuszczająca
umiejętności na poziomie bdb oraz minimum 8 plusów, udział w zajęciach dodatkowych i reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych	–umiejętności na poziomie bdb i min. 3 plusy; –umiejętności na poziomie db i min. 5 plusów; –umiejętności na poziomie dst i min. 7 plusów; –umiejętności na poziomie dop. i min. 8 plusów;	–umiejętności na poziomie bdb i 0-2 plusy, małe zaangażowanie; –umiejętności na poziomie db i min. 2-4 plusy; –umiejętności na poziomie dst i min. 4-5 plusów; –umiejętności na poziomie dop. i min. 5-7 plusów;	–umiejętności na poziomie bdb oraz 0 plusów i 3 minusy; –umiejętności na poziomie db i 0-1 plusów; –umiejętności na poziomie dst oraz 2-3 plusy; –umiejętności na poziomie dop. oraz 3-4 plusy	–umiejętności na poziomie bdb, brak zaangażowania i 6 minusów; –umiejętności na poziomie db oraz 0-1 plusów i 3 minusy; –umiejętności na poziomie dst oraz 0-1 plusów; –umiejętności na poziomie dop. oraz 0-2 plusy;

Uczeń otrzymuje plusy i minusy, które nauczyciel zapisuje w swoim notesie. W dzienniku lekcyjnym nauczyciel zapisuje oceny za umiejętności oraz – na koniec semestru – wszystkie plusy i minusy uzyskane przez danego ucznia.

Tworząc swoją koncepcję wzięliśmy pod uwagę konkretność, jawność, egalitaryzm i indywidualizację podstawowych wymogów oceniania.

Mamy nadzieję, że jasno sformułowane kryteria i ich dobór sprawią, że uczeń wykaże się większą aktywnością, która zaowocuje pozytywną postawą wobec kultury fizycznej.

Narzędzia i czas sprawdzania osiągnięć uczniów:

Oceny predyspozycji ruchowych uczniów dokonuje się:

- na bieżąco, podczas analizy wyników założonych sprawdzianów umiejętności;
- dwa razy w roku szkolnym, podczas porównania prób w zakresie rzutu, skoku i biegu w każdym roczniku (uczniowie otrzymują „+” za poprawę wyniku);
- dwa razy w danym etapie kształcenia – porównując osiągnięcia edukacyjne uczniów pomiędzy rocznikami (w kl. IV i VIII).

Za narzędzie służy analiza porównawcza wyników notowanych w nauczycielskich zeszytach obserwacji.

Zasady ustalania oceny bieżącej:

Ocena bieżąca ustalana jest:

- w dyscyplinach (lekka atletyka, gimnastyka), do których stosuje się opracowane tabele (Załącznik nr 1) – na podstawie tabeli;
- w dyscyplinach pozostałych (gry zespołowe) stosuje się zasadę rozpiętości wyników w skali rocznika oraz proporcje opisane w Załączniku nr 1.

Sposoby informowania rodziców:

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego nauczyciel przybliża uczniom na pierwszych zajęciach w danym roku szkolnym, a rodzice mogą się z nim zapoznać na pierwszym zebraniu. System upubliczniony jest ponadto na gazetce przedmiotowej, a także na stronie internetowej szkoły.

O efektach bieżących osiągniętych przez uczniów rodzice informowani są w formie wpisów do dzienniczka ucznia.

Ewaluacja PZO:

Ewaluacja PZO dokonywana jest po przepracowaniu jednego cyklu kształcenia, w trybie analizy wyników semestralnych i końcoworocznych uzyskiwanych przez uczniów.

Pilka koszykowa

Klasa IV:

1. Kozłowanie RP i RL w ruchu:

- Ocena celująca (6): Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą ręką w biegu.
- Ocena bardzo dobra (5): Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w biegu.
- Ocena dobra (4): Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą ręką w marszu.
- Ocena dostateczna (3): Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w marszu.
- Ocena dopuszczająca (2): Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w miejscu.
- Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Podania i chwyt:

- Ocena celująca (6): Uczeń w dwójkach podaje celnie i chwytą, stosując pracę rąk i nóg w ruchu.
- Ocena bardzo dobra (5): Uczeń w dwójkach stosuje podania i chwyt w ruchu.
- Ocena dobra (4): Uczeń podejmuje próby celnego podawania i skutecznego chwytu.
- Ocena dostateczna (3): Uczeń podejmuje próby podań i chwytów.
- Ocena dopuszczająca (2): Uczeń stara się prawidłowo podać piłkę do współwiczającego.
- Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Klasa V:

1. Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku:

- Ocena celująca (6): Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu.
- Ocena bardzo dobra (5): Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu.
- Ocena dobra (4): Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku.
- Ocena dostateczna (3): Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku.
- Ocena dopuszczająca (2): Podejmuje próbę kozłowania dowolną ręką w biegu.
- Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Podania i chwyt:

- Ocena celująca (6): Prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu.
- Ocena bardzo dobra (5): Stosuje prawidłową technikę podań i chwytów piłki w ruchu.
- Ocena dobra (4): Podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.
- Ocena dostateczna (3): Podejmuje próby celnego podawania i skutecznego chwytu.
- Ocena dopuszczająca (2): Uczeń stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę.
- Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

3. Rzut piłki do kosza z różnych pozycji.

- Ocena celująca (6): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z miejsca, z biegu i po kozłowaniu.
- Ocena bardzo dobra (5): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu.
- Ocena dobra (4): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza dowolnym sposobem.
- Ocena dostateczna (3): Rzut piłki do kosza z miejsca.
- Ocena dopuszczająca (2): Podejmuje próby rzutu piłki do kosza z miejsca.
- Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

4. Dwutakt z prawej lub z lewej strony:

- Ocena celująca (6): Prawidłowa technika rzutu do kosza po dwutakcie.
- Ocena bardzo dobra (5): Prawidłowe wykonanie dwutaktu.
- Ocena dobra (4): Prawidłowo wykonuje dwutakt z marszu.
- Ocena dostateczna (3): Prawidłowo wykonuje dwutakt z miejsca.
- Ocena dopuszczająca (2): Próbuje wykonać dwutakt z miejsca.
- Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Klasa VI:

1. Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania i chwytów.

- Ocena celująca (6): Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu. Podania sytuacyjne.
- Ocena bardzo dobra (5): Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz stosowanie prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.
- Ocena dobra (4): Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu oraz podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.
- Ocena dostateczna (3): Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku oraz podejmuje próbę podawania i chwytania piłki w ruchu.
- Ocena dopuszczająca (2): Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką oraz stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę.
- Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Rzut piłki do kosza z różnych pozycji:

- Ocena celująca (6): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu slalomem.
- Ocena bardzo dobra (5): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu.
- Ocena dobra (4): Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza, z miejsca, z biegu i po kozłowaniu.
- Ocena dostateczna (3): Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu.
- Ocena dopuszczająca (2): Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca.
- Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

3. Dwutakt z prawej lub z lewej strony:

- Ocena celująca (6): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.
- Ocena bardzo dobra (5): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony.
- Ocena dobra (4): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z podania.

- Ocena dostateczna (3): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z marszu.
- Ocena dopuszczająca (2): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z miejsca.
- Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Klasa VII:

1. Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania i chwytów.

- Ocena celująca (6): Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu i w miejscu. Podania sytuacyjne.
- Ocena bardzo dobra (5): Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz stosowanie prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.
- Ocena dobra (4): Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu oraz podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu i w miejscu.
- Ocena dostateczna (3): Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku oraz podejmuje próbę podawania i chwytania piłki w ruchu.
- Ocena dopuszczająca (2): Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką oraz stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę.
- Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Rzut piłki do kosza z różnych pozycji:

- Ocena celująca (6): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu slalomem z zatrzymaniem.
- Ocena bardzo dobra (5): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu.
- Ocena dobra (4): Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza, z miejsca, z biegu i po kozłowaniu.
- Ocena dostateczna (3): Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu.
- Ocena dopuszczająca (2): Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca.
- Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

3. Dwutakt z prawej lub z lewej strony:

- Ocena celująca (6): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.
- Ocena bardzo dobra (5): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony.
- Ocena dobra (4): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z podania.

- d. Ocena dostateczna (3): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z marszu.
- e. Ocena dopuszczająca (2): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z miejsca.

Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Klasa VIII:

1. Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania i chwytów.

- a. Ocena celująca (6): Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu. Podania sytuacyjne.
- b. Ocena bardzo dobra (5): Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz stosowanie prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.
- c. Ocena dobra (4): Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu oraz podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.
- d. Ocena dostateczna (3): Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku oraz podejmuje próbę podawania i chwytania piłki w ruchu.
- e. Ocena dopuszczająca (2): Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką oraz stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę.
- f. Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Rzut piłki do kosza z różnych pozycji:

- a. Ocena celująca (6): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu slalomem.
- b. Ocena bardzo dobra (5): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu.
- c. Ocena dobra (4): Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza, z miejsca, z biegu i po kozłowaniu.
- d. Ocena dostateczna (3): Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu.
- e. Ocena dopuszczająca (2): Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca.
- f. Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

3. Dwutakt z prawej lub z lewej strony:

- a.
- b.
- c.

- d. Ocena dostateczna (3): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z marszu.
- e. Ocena dopuszczająca (2): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z miejsca.

Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Piłka siatkowa:

Klasa IV:

1. Zagrywka dolna.
 - a) Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 3 metrów.
 - 5 zagrywek- ocena celująca (6)
 - 4 zagrywki- ocena bardzo dobra (5)
 - 3 zagrywki- ocena dobra (4)
 - 2 zagrywki- ocena dostateczna (3)
 - 1 zagrywka- ocena dopuszczająca (2)
- 2.Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.
 - b) Indywidualne odbicia nad głową.
 - 5 odbić - ocena celująca (6)
 - 4 odbicia - ocena bardzo dobra (5)
 - 3 odbicia - ocena dobra (4)
 - 2 odbicia - ocena dostateczna (3)
 - 1 odbicie - ocena dopuszczająca (2)
3. Odbicia sposobem dolnym bez siatki po rzucie nauczyciela.
 - 5 odbić - ocena celująca (6)
 - 4 odbicia - ocena bardzo dobra (5)
 - 3 odbicia - ocena dobra (4)
 - 2 odbicia - ocena dostateczna (3)
 - 1 odbicie - ocena dopuszczająca (2)

Klasa V:

1. Zagrywka dolna:
 - Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 5 metrów.
 - 5 zagrywek - ocena celująca (6)
 - 4 zagrywki - ocena bardzo dobra (5)
 - 3 zagrywki - ocena dobra (4)
 - 2 zagrywki - ocena dostateczna (3)
 - 1 zagrywka - ocena dopuszczająca (2)
- 2.Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.
 - Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem górnym w dwójkach przez siatkę.
 - 5 odbić- ocena celująca (6)
 - 4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)
 - 3 odbicia- ocena dobra (4)
 - 2 odbicia- ocena dostateczna (3)
 - 1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

3. Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem dolnym po rzucie współwiczającego przez siatkę.

- 5 odbić- ocena celująca (6)
- 4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)
- 3 odbicia- ocena dobra (4)
- 2 odbicia- ocena dostateczna (3)
- 1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

Klasa VI

1. Zagrywka górna:

- Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę z odległości 5m z uwzględnieniem ilości:
 - *6 odbić- ocena celująca (6)
 - *5 odbicia- ocena bardzo dobra (5)
 - *4 odbicia- ocena dobra (4)
 - *3 odbicia- ocena dostateczna (3)
 - *2 odbicie- ocena dopuszczająca (2)
- Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym.
- Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę z uwzględnieniem ilości:
 - *10 odbić- ocena celująca (6)
 - *8 odbić- ocena bardzo dobra (5)
 - *6 odbić- ocena dobra (4)
 - *4 odbicia- ocena dostateczna (3)
 - *2 odbicia- ocena dopuszczająca (2)

Klasa VII

2. Zagrywka górna:

- Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę z odległości 5m z uwzględnieniem ilości:
 - *10 odbić naprzemiennie- ocena celująca (6)
 - *8 odbicia- ocena bardzo dobra (5)
 - *6 odbicia- ocena dobra (4)
 - *4 odbicia- ocena dostateczna (3)
 - *2 odbicie- ocena dopuszczająca (2)
- Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym.
- Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę z uwzględnieniem ilości:
 - *10 odbić- ocena celująca (6)
 - *8 odbić- ocena bardzo dobra (5)
 - *6 odbić- ocena dobra (4)
 - *4 odbicia- ocena dostateczna (3)
 - *2 odbicia- ocena dopuszczająca (2)

Klasa VIII

3. Zagrywka górna:

- Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę z odległości 5m z uwzględnieniem ilości:
 - *10 odbić w wyznaczone miejsce- ocena celująca (6)
 - *8 odbicia- ocena bardzo dobra (5)
 - *6 odbicia- ocena dobra (4)
 - *4 odbicia- ocena dostateczna (3)
 - *2 odbicie- ocena dopuszczająca (2)
- Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym.
- Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę z uwzględnieniem ilości:
 - *10 odbić naprzemiennie- ocena celująca (6)
 - *8 odbi
 - ocena bardzo dobra (5)
 - *6 odbić- ocena dobra (4)

*4 odbicia- ocena dostateczna (3)

*2 odbicia- ocena dopuszczająca (2)

LA

Klasa IV:

1. Bieg na dystansie 60 metrów
 - Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 40 m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie.
2. Skok w dal sposobem naturalnym.
 - Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie.
3. Rzut piłeczką palantową.
 - Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.
4. Rzut piłką lekarską 1 kg.
 - Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.
5. Bieg na 300 metrów dziewcząt i chłopców.
 - Bieg na dystansie 300 metrów z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany).

Klasa V:

1. Bieg na dystansie 60 m.
 - Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60 m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie.
2. Skok w dal sposobem naturalnym.

- Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie.
3. Skok wzwyż sposobem naturalnym.
 - Poprawna technika skoku wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości według najlepszego wyniku w klasie.
 4. Rzut piłeczką palantową.
 - Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.
 5. Rzut piłką lekarską 2kg.
 - Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.
 6. Bieg na dystansie 300 metrów dziewcząt.
 - Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.
 7. Bieg na dystansie 600 metrów chłopców
 - Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

Klasa VI

1. Bieg na dystansie 60m.
 - Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie.
2. Skok w dal sposobem naturalnym.
 - Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie.
3. Skok wzwyż sposobem naturalnym.
 - Poprawna technika skoku wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości według najlepszego wyniku w klasie.
4. Rzut piłeczką palantową
 - Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku najlepszego wyniku w klasie.
5. Rzut piłką lekarską 2kg.
 - Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku najlepszego wyniku w klasie.
6. Bieg na dystansie 800m dziewcząt.
 - Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.
7. Bieg na dystansie 1000 metrów chłopców.
 - Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

Klasa VII

1. Bieg na dystansie 100m.
 - Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 100m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie.
2. Skok w dal sposobem naturalnym.
 - Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym z belki z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie.
3. Skok wzwyż sposobem naturalnym.
 - Poprawna technika skoku wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości według najlepszego wyniku w klasie.
4. Rzut piłeczką palantową
 - Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku najlepszego wyniku w klasie.
5. Rzut piłką lekarską 2kg.
 - Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku najlepszego wyniku w klasie.
6. Bieg na dystansie 1000m dziewcząt.
 - Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w

klasie.

7. Bieg na dystansie 1500 metrów chłopców.

- Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

8. Bieg na dystansie 300m dziewcząt I chłopców.

- Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

Klasa VIII

1. Bieg na dystansie 100m.

- Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 100m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie.

2. Skok w dal sposobem naturalnym.

- Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym z belki z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie.

3. Skok wzwyż sposobem naturalnym.

- Poprawna technika skoku wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości według najlepszego wyniku w klasie.

4. Rzut piłeczką palantową

- Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku najlepszego wyniku w klasie.

5. Rzut oszczepem 600g.

- Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku najlepszego wyniku w klasie.

6. Bieg na dystansie 1000m dziewcząt.

- Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

7. Bieg na dystansie 1500 metrów chłopców.

- Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

8. Bieg na dystansie 300m dziewcząt I chłopców.

- Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

Gimnastyka

Klasa IV

1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.

- Błędy:
 - a) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
 - b) Złe ułożenie rąk
 - c) Przewrót na głowie

- d) Uderzenie biodrami o podłogę
- e) Brak wyprostu w kolanach
- f) Brak złączenia nóg
- g) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- h) Brak płynności

- Ocena:

6 - -----

5 - e, h

4 - e, h, g, f

3 - e, h, g, f, d, c

2 - e, h, g, f, d, c, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

2. Skok zawrotny przez trzy części skrzyni.

- Błędy:

a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,

b) złe odbicie,

c) brak wysokiego uniesienia bioder,

d) brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce,

e) złe lądowanie.

- Ocena:

6 - -----

5 - d, 4

- d, c

3 - d, c, e

2 - d, c, e, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

3. Skok przez kozła.

- Błędy:

a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,

b) złe odbicie,

c) brak wysokiego uniesienia bioder,

d) brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce,

e) złe lądowanie.

- Ocena:

6 - -----

5 - d

4 - d, c 28

3 - d, c, e

2- d, c, e, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

4. Stanie na rękach z pozycji niskiej.

- Błędy:

a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,

b) brak zamachu,

c) złe ustawienie rąk na materacu,

d) ugięte kolana, z brakiem cechy gimnastycznej,

e) brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia.

- Ocena

6- -----

5- e

4- e, a

3- e, a, b

2- e, b, c, d

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

5. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.

- Błędy:

a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,

b) złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia,

c) brak odepchnięcia od podłoża,

d) przewrót na głowie,

e) brak złączenia nóg,

f) Brak płynności.

- Ocena:

6- -----

5- c

4- c, e

3- c, e, b, d

2- c, e, b, d, f

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa V

1. Przewrót w przód i w tył z przysiadu do przysiadu podpartego:

- Błędy:

a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,

b) złe ułożenie rąk,

c) przewrót na głowie,

d) uderzenie biodrami o podłoże,

e) brak wyprostów w kolanach,

f) brak złączenia nóg,

g) podparcie przy zakończeniu ćwiczenia,

h) brak płynności.

- Ocena:

6 - -----

5 - e, h

4 - e, h, g, f

3 - e, h, g, f, d, c 30

2 - e, h, g, f, d, c, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

2. Skok zawrotny przez cztery części skrzyni:

- Błędy:

a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,

b) złe odbicie,

c) brak wysokiego uniesienia bioder,

d) brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce,

e) złe lądowanie.

- Ocena:

6- -----

5- d

4- d, c

3- d, c, e

2- d, c, e, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

3. Podpór łukiem leżąc tyłem (mostek) przy asekuracji współwiczającego:

- Błędy:

- a) ugięte ręce,
- b) ugięte nogi,
- c) brak zachowania kąta prostego,
- d) złe ułożenie głowy,
- e) brak unoszenia tułowia.

- Ocena:

6- -----

5- b

4- b, a

3- b, a, c

2- e

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

4. Skok przez kozła:

- Błędy:

- a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
- b) złe odbicie,
- c) brak wysokiego uniesienia bioder,
- d) brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce,
- e) złe lądowanie.

- Ocena:

6- -----

5- d

4- d, c

3- d, c, e

2- d, c, e, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

5. Stanie na rękach z pozycji wysokiej:

- Błędy:

- a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
- b) brak zamachu,
- c) złe ustawienie rąk na materacu,
- d) ugięte kolana, z brakiem cechy gimnastycznej,
- e) brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia.

- Ocena:

6- -----

5- e

4- e, a

3- e, a, b

2- e, b, c, d

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

6. Przerzut bokiem z pozycji bocznej:

- Błędy:

- a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
- b) złe ułożenie rąk na materacu,
- c) nieotrzymanie pozycji pionowej,
- d) brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia,

e) ugięte nogi w kolanach.

- Ocena:

6- -----

5- d

4 – d, a

3 – d, a, b

2 – d, a, b, c, e

1 - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa VI

1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego, wykonany przez daną przeszkodę.

- Błędy:

a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,

b) złe ułożenie rąk,

c) przewrót na głowie,

d) uderzenie głową o przeszkodę,

e) brak wyprostu w kolanach,

f) brak złączenia nóg,

g) podparcie przy zakończeniu ćwiczenia,

h) brak płynności.

- Ocena:

6- -----

5- e, h

4- e, h, g, f

3- e, h, g, f, d, c

2-e, h, g, f, d, c, b

1-Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

2. Skok kuczny przez skrzynię.

- Błędy:

a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,

b) złe odbicie od odskoczni,

c) złe ułożenie rąk na skrzyni,

d) brak amortyzacji przy lądowaniu,

e) złe przeniesienie nóg nad skrzynią,

f) brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia.

- Ocena:

6- -----

5- d

4- d, e, b

3- d, e, b, c

2- d, e, b, c, f

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

3. Przerzut bokiem z pozycji przodem:

- Błędy:

a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,

b) złe ułożenie rąk na materacu,

c) nieotrzymanie pozycji pionowej,

d) brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia,

e) ugięte nogi w kolanach 35,

- Ocena:

6- -----

5- d

4- d, a

3- d, a, b

2- d, a, b, c, e

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

4. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku:

- Błędy:
 - a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
 - b) złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia,
 - c) brak odepchnięcia od podłoża,
 - d) przewrót na głowie,
 - e) brak prawidłowego rozkroku,
 - f) brak płynności ćwiczenia,

- Ocena:

6- -----

5- c

4- c, e

3- c, e, b, d

2- c, e, b, d, f

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

5. Krótki układ gimnastyczny:

-Przerzut bokiem-1/4 obrotu-przewrót w przód do przysiadu-siad płaski-leżenie tyłem- mostek - siad płaski ze skłonem w przód-przysiad podparty-przewrót w tył do rozkroku.

- Błędy:
 - a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
 - b) brak podparcia w 4 punktach przy przerzucie bokiem
 - c) przewrót na głowie
 - d) brak umiejętności wykonania mostku
 - e) ugięcie kolan przy skłonie w przód w siadzie płaskim
 - f) złe ułożenie rąk oraz brak prawidłowego rozkroku przy przewrocie w tył
 - g) brak płynności

- Ocena:

6- -----

5- 1 błąd

4- 2 dowolne błędy

3- 4 dowolne błędy

2- 6 dowolnych błędów

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa VII

6. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego, wykonany przez daną przeszkodę.

- Błędy:
 - i) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
 - j) złe ułożenie rąk,
 - k) przewrót na głowie,
 - l) uderzenie głową o przeszkodę,
 - m) brak wyprost w kolanach,
 - n) brak złączenia nóg,
 - o) podparcie przy zakończeniu ćwiczenia,
 - p) brak płynności.

- Ocena:

6- -----

5- e, h

4- e, h, g, f

3- e, h, g, f, d, c

2- e, h, g, f, d, c, b

1-Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

7. Skok kuczny przez skrzynię.

- Błędy:
 - g) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
 - h) złe odbicie od odskoczni,
 - i) złe ułożenie rąk na skrzyni,
 - j) brak amortyzacji przy lądowaniu,
 - k) złe przeniesienie nóg nad skrzynią,
 - l) brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia.

- Ocena:

6- -----

5- d

4- d, e, b

3- d, e, b, c

2- d, e, b, c, f

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

8. Przerzut bokiem z pozycji przodem:

- Błędy:
 - f) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
 - g) złe ułożenie rąk na materacu,
 - h) nieotrzymanie pozycji pionowej,
 - i) brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia,
 - j) ugięte nogi w kolanach 35,

- Ocena:

6- -----

5- d

4- d, a

3- d, a, b

2- d, a, b, c, e

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

9. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku:

- Błędy:

g) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,

h) złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia,

i) brak odepchnięcia od podłoża,

j) przewrót na głowie,

k) brak prawidłowego rozkroku,

l) brak płynności ćwiczenia,

- Ocena:

6- -----

5- c

4- c, e

3- c, e, b, d

2- c, e, b, d, f

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

10. Krótki układ gimnastyczny:

-Przerzut bokiem-1/4 obrotu-przewrót w przód do przysiadu-siad płaski-leżenie tyłem- mostek - siad płaski ze skłonem w przód-przysiad podparty-przewrót w tył do rozkroku.

- Błędy:

h) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

i) brak podparcia w 4 punktach przy przerzucie bokiem

j) przewrót na głowie

k) brak umiejętności wykonania mostku

l) ugięcie kolan przy skłonie w przód w siadzie płaskim

m) złe ułożenie rąk oraz brak prawidłowego rozkroku przy przewrocie w tył

n) brak płynności

- Ocena:

6- -----

5- 1 błąd

4- 2 dowolne błędy

3- 4 dowolne błędy

2- 6 dowolnych błędów

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Pilka ręczna

Klasa IV

Kozłowanie piłki, rzut z miejsca.

- Błędy:

a) uderzenie piłki zamiast płynnego pchania piłki,

b) kozłowanie przed sobą,

c) zbyt niskie lub zbyt wysokie kozłowanie,

d) kozłowanie pod zbyt dużym kątem,

e) złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie,

f) brak odprowadzenia ręki w tył, brak skrętu tułowia

- Ocena:

6 -----

5 - 1 dowolny błąd

4 - 2 dowolne błędy

3 - 4 dowolne błędy

2 - 5 dowolnych błędów

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa V

Zebranie piłki z podłoża, podanie, chwyt, rzut do bramki z biegu.

- Błędy:

a) nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża

b) niedokładne podanie, niedostosowane siłą do partnera

c) złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu

d) brak amortyzacji przy chwycie

e) złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie

f) nieodprowadzenie ręki w tył przy rzucie, brak skrętu tułowia

- Ocena:

6-----

5 - 1 błąd

4 - 2 dowolne błędy

3 - 4 dowolne błędy

2 - 5 dowolnych błędów

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa VI

Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie slalomem, podanie, chwyt, rzut z wyskoku

Błędy:

a) nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża

b) niedokładne podanie

c) złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu

d) brak amortyzacji przy chwycie

e) kozłowanie przed sobą

f) kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie

g) nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego

h) złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie

i) brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

- Ocena:

6-----

5 - 2 błędy

4 - 3 dowolne błędy

3 - 5 dowolnych błędów

2 - 7 dowolnych błędów

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa VII

Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie slalomem, podanie, chwyt, rzut z wyskoku oraz po zwodzie.

Błędy:

j) nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża

k) niedokładne podanie

l) złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu

m) brak amortyzacji przy chwycie

n) kozłowanie przed sobą

o) kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie

p) nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego

- q) złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- r) brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

- Ocena:

6-----

5 - 2 błędy

4 - 3 dowolne błędy

3 - 5 dowolnych błędów

2 - 7 dowolnych błędów

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa VIII

Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie slalomem lewą i prawą ręką, podanie, chwyt, rzut z wysokości po zwodzie i po obrocie.

Błędy:

- s) nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- t) niedokładne podanie
- u) złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
- v) brak amortyzacji przy chwycie
- w) kozłowanie przed sobą
- x) kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie
- y) nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego
- z) złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- aa) brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

- Ocena:

6-----

5 - 2 błędy

4 - 3 dowolne błędy

3 - 5 dowolnych błędów

2 - 7 dowolnych błędów

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Pilka nożna

Klasa IV

Podanie, przyjęcie i prowadzenie piłki.

- Błędy:
 - a) niedokładne podanie piłki, złe ustawienie podczas podania,
 - b) złe przyjęcie piłki, nieopanowanie po przyjęciu,
 - c) brak opanowania piłki podczas prowadzenia,
 - d) nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału,
 - e) brak płynności ćwiczenia.
- Ocena:
 - 6-----
 - 5 - 1 dowolny błąd
 - 4 - 2 dowolne błędy
 - 3 - 3 dowolne błędy
 - 2 - 4 dowolne błędy
 - 1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa V

Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę

- Błędy:
 - a) brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem,
 - b) brak zmiany nogi podczas prowadzenia slalomem,
 - c) brak płynności ćwiczenia,
 - d) nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału na bramkę,
 - e) brak celności strzału.
- Ocena:
 - 6-----
 - 5 - e
 - 4 - e + 1 dowolny błąd 3 -
 - e + 2 dowolne błędy 2 - e
 - + 3 dowolne błędy
 - 1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa VI

Prowadzenie piłki slalomem, podanie, przyjęcie, strzał na bramkę

- Błędy:
 - a) brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem
 - b) brak zmiany nogi podczas prowadzenia slalomem
 - c) niedokładne podanie, siłowo niedostosowane do odległości
 - d) złe ułożenie ciała oraz nóg przy strzale
 - e) brak płynności ćwiczenia
- Ocena:
 - 6-----
 - 5 - 1 błąd
 - 4 - 2 dowolne błędy 3
 - 3dowolne błędy 2 -
 - 4 dowolne błędy
 - 1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa VII

Prowadzenie piłki slalomem, podanie, przyjęcie w biegu wewnętrzną częścią stopy, strzał na bramkę po podbiciu.

- Błędy:
 - f) brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem
 - g) brak zmiany nogi podczas prowadzenia slalomem
 - h) niedokładne podanie, siłowo niedostosowane do odległości

- i) złe ułożenie ciała oraz nóg przy strzale
- j) brak płynności ćwiczenia
 - Ocena:
 - 6-----
 - 5 - 1 błąd
 - 4 - 2 dowolne błędy 3
 - 3dowolne błędy 2 -
 - 4 dowolne błędy
 - 1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa VIII

Prowadzenie piłki slalomem – tor przeszkód, podanie, przyjęcie, strzał po podbiciu na bramkę oraz z dystansu.

- Błędy:
- k) brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem l)
- brak zmiany nogi podczas prowadzenia slalomem
- m) niedokładne podanie, siłowo niedostosowane do odległości
- n) złe ułożenie ciała oraz nóg przy strzale
- o) brak płynności ćwiczenia
- Ocena:
- 6-----
- 5 - 1 błąd
- 4 - 2 dowolne błędy 3
- 3dowolne błędy 2 -
- 4 dowolne błędy
- 1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Pływanie – zajęcia na basenie

Klasa IV:

1. Uczeń zna i stara się postępować zgodnie z regulaminem pływalni , zna zasady zachowania się nad wodą.
2. Zanurzanie głowy i otwieranie oczu pod wodą
3. Opanowanie wydechu do wody
4. Ćwiczenia wypornościowe, leżenie na piersiach i grzbiecie.
5. Poślizg na piersiach
 - z odbicia od dna, od brzegu basenu jednonóż i obunóż,
 - wykonanie prawidłowego wdechu,
 - poślizgi z przyborem i bez,
 - nurkowanie pod wodą
 - poślizgi na odległość
6. Poślizg na grzbiecie
 - samodzielnie i z pomocą partnera,
 - z przyborem i bez,
 - z różnym ułożeniem rąk, wzdłuż tułowia, w górze
 - poślizgi na odległość

Ocean :

- 6- pod wodą prawidłowo ułożonym ciałem
- 5-na wodzie głowa w wodzie
- 4-na wodzie głowa nad lustrem wodyzle ułożone ręce
- 3- na wodzie głowa nad lustrem wody, złe ułożone ręce
- 2-na wodzie brak poślizgu
- 1-odmowa wzięcia udziału w sprawdzianie

7. Wykonywanie ruchów nóg do kraula na piersiach
 - ćwiczenie na ławeczce na lądzie,
 - w leżeniu przodem na brzegu z NN w wodzie,
 - z chwytem za przelew z głową nad wodą,

- z chwytem za przelew z głową w wodzie i z wydechami do wody,
 - z przyborami pomocniczymi,
 - praca nóg do kraula z wydechami do wody.
8. Nauka pracy rąk do kraula na piersiach i oddychania
- praca ramion na lądzie w miejscu i w ruchu,
 - w marszu w wodzie o pochylonym tułowi z deską i bez,
 - z chwytem za przelew,
 - dokładanka z deską i bez,
 - pływanie samymi rękami,
 - ćwiczenie jw. połączone z wydechem do wody.
9. Koordynacja pracy rąk i nóg oraz wydechów do wody w kraulu na piersiach
- pływanie krótkich odcinków w szybkim tempie z rytmicznym wdechem i wydechem

ocena:

6- samodzielne przepłynięcia całej długości basenu z prawidłową pracą rąk i nóg oraz oddechem do wody

5-samodzielne przepłynięcie długości basenu z prawidłową pracą nóg i rąk

4-samodzielne przepłynięcie długości basenu z prawidłową pracą nóg (brak koordynacji)

3-przepłynięcie części wyznaczonego odcinka

2-próba przepłynięcia długości basenu

1-odmowa wzięcia udziału w sprawdzianie

Klasa V:

1. Uczeń zna i stara się postępować zgodnie z regulaminem pływalni , zna zasady zachowania się nad wodą.
2. Zanurzanie głowy i otwieranie oczu pod wodą
3. Opanowanie wydechu do wody
4. Ćwiczenia wypornościowe, leżenie na piersiach i grzbiecie.
5. Poślizg na piersiach
 - z odbicia od dna, od brzegu basenu jedno- i obunóż,
 - wykonanie prawidłowego wdechu,
 - poślizgi z przyborem i bez,
 - nurkowanie pod wodą
 - poślizgi na odległość
6. Poślizg na grzbiecie
 - samodzielnie i z pomocą partnera,
 - z przyborem i bez,
 - z różnym ułożeniem rąk, wzdłuż tułowia, w górze
 - poślizgi na odległość

Ocean :

6- pod wodą prawidłowo ułożonym ciałem

5-na wodzie głowa w wodzie

4-na wodzie głowa nad lustrem wody zle ułożone ręce

3- na wodzie głowa nad lustrem wody, złe ułożone ręce

2-na wodzie brak poślizgu

1-odmowa wzięcia udziału w sprawdzianie

7. Wykonywanie ruchów nóg do kraula na piersiach
 - ćwiczenie na ławeczce na lądzie,
 - w leżeniu przodem na brzegu z NN w wodzie,
 - z chwytem za przelew z głową nad wodą,
 - z chwytem za przelew z głową w wodzie i z wydechami do wody,
 - z przyborami pomocniczymi,
 - praca nóg do kraula z wydechami do wody.
8. Nauka pracy rąk do kraula na piersiach i oddychania
 - praca ramion na lądzie w miejscu i w ruchu,
 - w marszu w wodzie o pochylonym tułowi z deską i bez,
 - z chwytem za przelew,
 - dokładanka z deską i bez,
 - pływanie samymi rękami,

- ćwiczenie jw. połączone z wydechem do wody.
9. Koordynacja pracy rąk i nóg oraz wydechów do wody w kraulu na piersiach
- pływanie krótkich odcinków w szybkim tempie z rytmicznym wdechem i wydechem
- ocena:
- 6- samodzielne przepłynięcie całej długości basenu z prawidłową pracą rąk i nóg oraz oddechem do wody
- 5-samodzielne przepłynięcie długości basenu z prawidłową pracą nóg i rąk
- 4-samodzielne przepłynięcie długości basenu z prawidłową pracą nóg (brak koordynacji)
- 3-przepłynięcie części wyznaczonego odcinka
- 2-próba przepłynięcia długości basenu
- 1-odmowa wzięcia udziału w sprawdzianie
10. Wykonanie skoków do wody głębokiej
- skoki do wody z trzymaniem za żerdź,
 - skoki z deską