

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
W LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM IM. KS. PIOTRA SKARGI  
W SĘDZISZOWIE MŁP.**

**1. Podstawa prawna.**

- a) Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe;
- b) Ustawa z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie;
- c) Rozporządzenie MEN z dnia 10 czerwca 2015 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych (wraz z późniejszymi zmianami);
- d) Rozporządzenie MEN z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół;
- e) Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 28 sierpnia 2023 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia;
- f) Wewnątrzszkolny system oceniania;
- g) Statut szkoły;
- h) Program wychowania fizycznego.

Wewnątrzszkolne ocenianie określa obszary oceniania, przedmiot oceny w każdym obszarze, szczegółowe kryteria oceny w każdym obszarze, w tym skalę ocen oraz sposób przejścia od ocen bieżących do oceny semestralnej i końcoworocznej.

**2. Skala ocen.**

Zarówno w ocenianiu cząstkowym, jak i semestralnym oraz rocznym stosowane są następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki:

- 1 - niedostateczny
- 2 - dopuszczający
- 3 - dostateczny
- 4 - dobry
- 5 - bardzo dobry
- 6 - celujący

Dodatkowe oceny: 2,5; 3,5; 4,5.

**3. Przedmiot oceny.**

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć. Miarą wysiłku fizycznego jest wysiłek wkładany w udział w zajęciach. Miarą wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z obowiązków jest systematyczność, aktywność na zajęciach. Wskaźnikiem aktywności jest wykonywanie zadań przez ucznia na miarę jego możliwości.

Wskaźniki wysiłku:

- udział w lekcjach wf (systematyczność),
- udział w nieobligatoryjnych, pozalekcyjnych zajęciach wf (systematyczność),
- aktywność w czasie lekcji wf i w trakcie zajęć pozalekcyjnych (SKS),

- pełnienie funkcji organizacyjnych w czasie lekcji wf, oraz podczas pozalekcyjnych zajęć sportowych (organizowanie ćwiczeń, prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie itp.),
- wykonywanie na terenie szkoły prac na rzecz wf (prowadzenie strony www, gazetki, udział w konkursach, zawodach, wydarzeniach sportowych szkoły itp.).

#### Ocenianiu podlegają:

- sumiennosc i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu,
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć,
- stosunek do partnera i przeciwnika,
- stosunek do własnego ciała,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami,
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych,
- dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

#### **4. Zasady oceniania.**

- 1) Na początku każdego roku szkolnego nauczyciel informuje uczniów i rodziców o wymaganiach edukacyjnych, wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania, podstawy programowej, o sposobie sprawdzania i oceniania osiągnięć ucznia z wychowania fizycznego oraz o prawach i obowiązkach ucznia podczas lekcji wf.
- 2) Ocena jest jawna i umotywowana, zarówno dla ucznia jak i jego rodziców.
- 3) Na ocenę nie powinny mieć wpływu cechy osobowościowe ucznia, ocena nie może pełnić funkcji represyjnej.
- 4) Oceny wystawione przez nauczyciela powinny być skomentowane tak, aby uczeń uzyskał informację w jaki sposób może podnieść swoje osiągnięcia edukacyjne.
- 5) Uczeń ma prawo do poprawy oceny częściowej. Może to zrobić tylko w terminie ustalonym z nauczycielem. Nieudana próba nie skutkuje obniżeniem poprawianej oceny.
- 6) Uczeń jest informowany o uzyskaniu danej oceny na bieżąco w formie ustnej oraz poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
- 7) Rodzice otrzymują informację o ocenach poprzez wpis do dziennika elektronicznego i na zebraniach rodzicielskich przez wychowawcę klasy. Konsultacje nauczycieli wychowania fizycznego odbywają się również w ramach zebrań szkolnych według harmonogramu lub w terminie uzgodnionym przez zainteresowane strony.
- 8) W stosunku do ucznia, u którego stwierdzono zaburzenia i odchylenia rozwojowe lub specyficzne trudności w uczeniu się, nauczyciel dostosowuje wymagania edukacyjne do jego możliwości.
- 9) Ocena semestralna/roczna z wychowania fizycznego będzie wypadkową ocen końcowych z trzech obszarów oceniania (postawa wobec przedmiotu, umiejętności i wiadomości, postęp rozwoju fizycznego). Jest to średnia ważona ocen częściowych.
- 10) Ocena semestralna/roczna może być podniesiona o 1 stopień za:
  - a) reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych i osiąganie znaczących sukcesów z reprezentacją szkoły, wysokie osiągnięcia sportowe na szczeblu wojewódzkim i wyższym lub inne udokumentowane szczególne działania i zasługi na arenie sportowej,
  - b) za 100% frekwencję w semestrze.

- 11) O proponowanej ocenie klasyfikacyjnej semestralnej i rocznej rodzice i uczniowie zostaną poinformowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego na miesiąc przed posiedzeniem rady pedagogicznej.
- 12) W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z ćwiczeń na lekcjach wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza lub poradnię specjalistyczną. W przypadku półrocznego lub rocznego zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania, wpisuje się zamiast oceny klasyfikacyjnej „zwolniony” (szczegółowe informacje w sekretariacie Dyrektora Szkoły).
- 13) Niedyspozycja uczennic nie zwalnia ich z czynnego uczestnictwa w zajęciach (wyjątkiem są wskazania medyczne, potwierdzone zaświadczeniem lekarskim).
- 14) Uczeń zwolniony, jest obecny na lekcjach. Obserwuje zajęcia, lub na polecenie nauczyciela pomaga w ich realizacji.
- 15) Uczeń, który jest nieobecny na sprawdzianie, ma obowiązek przystąpić do niego, w okresie dwóch tygodni od przyścia do szkoły, lub w terminie wyznaczonym przez nauczyciela. W przeciwnym razie, uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną (1).
- 16) Pozostałe ustalenia, zawiera wewnętrzny system oceniania, oraz statut szkoły.
- 17) Uczeń ma prawo nie brać udziału w trzech godzinach lekcyjnych w semestrze, bez podania przyczyny.

## 5. Obszary oceniania.

**SYSTEMATYCZNOŚĆ** – w tym obszarze, oceniane jest bezpośrednio uczestnictwo ucznia w zajęciach.

- a) ocena bieżąca: kontrola obecności w dzienniku lekcyjnym, odnotowanie podjęcia lub niepodjęcia ćwiczenia w zeszycie nauczyciela,
- b) ocena semestralna z tego obszaru: w skali szkolnej (od 5 do 1),
- c) każde dwa spóźnienia na lekcję, są równoważne jednej nieobecności na lekcji.
- d) nieobecność na lekcji nie jest liczona jeśli:
  - uczeń uczestniczy w innych zajęciach organizowanych przez szkołę,
  - w przypadkach losowych tj.: zwolnienie lekarskie.
- e) jeśli uczeń opuści ponad 50% lekcji w okresie, to będzie nieklasyfikowany z zajęć wf,
- f) uczeń otrzymuje za uczestnictwo w zajęciach następujące oceny:
  - 5 - uczestnictwo we wszystkich zajęciach,
  - 4,5 - brak uczestnictwa w jednym dniu zajęć,
  - 4 - brak uczestnictwa w dwóch dniach zajęć,
  - 3,5 - brak uczestnictwa w trzech dniach zajęć,
  - 2,5 - brak uczestnictwa w czterech dniach zajęć,
  - 2 - brak uczestnictwa w pięciu dniach zajęć,
  - 1 - brak uczestnictwa w sześciu i więcej dniach zajęć.
- g) brak uczestnictwa w zajęciach podyktowany zwolnieniem lekarskim, oraz nieobecności związane z uczestniczeniem ucznia w innych zajęciach, organizowanych przez szkołę (np. wycieczki klasowe), lub wypełnianiem przez ucznia dodatkowych zadań szkolnych (olimpiady, konkursy, zawody sportowe, itp.) nie są brane pod uwagę, przy ocenianiu tego obszaru,
- h) niedyspozycja uczennicy, nie jest podstawą do zwolnienia z lekcji.

**POSTAWA I AKTYWNOŚĆ** – w tym obszarze oceniane jest przygotowanie ucznia do zajęć.

- a) obowiązuje strój sportowy przeznaczony wyłącznie do ćwiczeń na zajęciach wf,
- b) bezwzględny zakaz żucia gumy, jedzenia i picia (z wyjątkiem wody), oraz używania urządzeń elektronicznych i czytania materiałów, nie związanych z wychowaniem fizycznym.

**UMIEJĘTNOŚCI** – poziom i postęp umiejętności oceniany będzie na podstawie przeprowadzanych sprawdzianów zgodnych z wymaganiami programowymi z zakresu indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej (gimnastyka, lekkoatletyka, piłka siatkowa, piłka koszykowa, tenis stołowy, piłka nożna, piłka ręczna, taniec, zajęcia ogólnorozwojowe itp.

- a) podczas wykonywania elementów techniczno-taktycznych oceniana jest przede wszystkim technika tzn. estetyka, płynność i poprawność danego ćwiczenia lub zadania, stopień trudności (podstawowy, rozszerzony), skuteczność wykonywanego ćwiczenia (celność, ilość, odległość), możliwości psychofizyczne ucznia i wkład jego pracy,
- b) zadania z poziomu podstawowego – ocena 2, 3;  
zadania z poziomu rozszerzonego – ocena 4, 5, 6,
- c) umiejętności oceniane będą zgodnie ze standardami wymagań według kryteriów dla poszczególnych sprawdzianów, które przeprowadzane będą w ciągu całego roku szkolnego po zakończeniu danego cyklu tematycznego (w zależności od możliwości klasy, warunków atmosferycznych),
- d) uczeń podczas oceny ma prawo do dwóch lub trzech prób w zależności od rodzaju ćwiczeń. Oceniana jest zawsze próba lepsza,
- e) w przypadku nieuzasadnionego braku zaliczenia formy obowiązkowej sprawdzianów w określonym terminie, uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną (1) za każdy niezaliczony sprawdzian.
- f) ocena semestralna z tego obszaru będzie wypadkową ocen uzyskanych w wyżej wymienionych dyscyplinach sportowych w skali szkolnej (od 6 do 1).

**DIAGNOZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ UCZNIA** – dwa razy w ciągu roku szkolnego tj. w I semestrze (w miesiącach wrzesień-październik) oraz w II semestrze (w miesiącach maj-czerwiec) przeprowadzane są testy diagnozujące sprawność motoryczną. Diagnoza sprawności przeprowadzana jest w oparciu o opracowaną przez nauczycieli baterię testów sprawności fizycznej. Wyniki tych testów pełnią wyłącznie funkcję informacyjną w planowaniu indywidualnego rozwoju ucznia i zostaną oznaczone w dzienniku elektronicznym oceną z wagą 1 wg norm sprawności fizycznej dla danego testu z uwzględnieniem okresu rozwojowego i płci. Ocenie natomiast podlega postęp i rozwój sprawności fizycznej. W II semestrze roku szkolnego zmiana poziomu sprawności fizycznej w stosunku do diagnozy początkowej zostanie oceniona skalą ocen od 2 do 6.

diagnozie podlegać będą takie cechy motoryczne jak:

- siła,
  - szybkość, zwinność,
  - wytrzymałość,
  - skoczność,
  - gibkość.
- a) szczegółowy opis prób zawiera załącznik do PSO pod nazwą: „Diagnoza Sprawności Fizycznej – Bateria testów”,
  - b) liczbę i rodzaj testów dobiera nauczyciel indywidualnie.

Ponadto przeprowadzone zostaną, w drugim semestrze testy ministerialne – ich wyniki nie będą miały wpływu na ocenę ucznia.

**WIADOMOŚCI** – na bieżąco w trakcie realizacji określonych zadań oceniane będzie wykorzystanie posiadanych wiadomości przez ucznia w praktyce (sędziowanie, prowadzenie rozgrzewki, rozmowa, obserwacja, wykonanie gazetki tematycznej, projektu, pracy pisemnej, referatu, posługiwanie się prawidłową terminologią). Oceniane będą także wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej oraz pozostałe wiadomości, wynikające z realizacji podstawy programowej.

- a) ocena semestralna z tego obszaru będzie wyrażona w skali szkolnej (od 6 do 1).

***Standardy wymagań w zakresie postawy, wiadomości i umiejętności na poszczególnych poziomach są integralną częścią niniejszych zasad i stanowią załącznik do programu nauczania.***

## **6. Kryteria ocen.**

- a) ocenę celującą otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych lub bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentuje szkołę. Jest wzorem do naśladowania. Brał udział we wszystkich testach i sprawdzianach.
- b) ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Jego staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowanie się do zajęć są na bardzo wysokim poziomie. Taki uczeń prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Swoją postawą zachęca innych do udziału w zajęciach. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo – rekreacyjnym. Brał udział we wszystkich testach i sprawdzianach. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. Wskaźniki wysiłku są na wysokim poziomie.
- c) ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w poszczególnych klasach w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Jego staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowanie się do zajęć są wysokie. Prowadzi higieniczny tryb życia, sporadycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie. Wskaźniki wysiłku są na dobrym poziomie.
- d) ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który opanował materiał programowy na poziomie podstawowym z małymi lukami. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu. Uczestniczy w

lekcji, ale mało się stara. W jego wiadomościach są znaczne braki, a tych które ma w niewielkim stopniu potrafi wykorzystać w praktyce. Wykazuje przeciętną aktywność w czasie zajęć i ogranicza swoją aktywność ruchową tylko do lekcji wf. Wskaźniki wysiłku są na przeciętnym poziomie.

- e) ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń adekwatnie do wysiłku włożonego w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowania w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć. Nie opanował podstawowego materiału programowego w stopniu dostatecznym, ma poważne braki. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi. Posiada mały zasób wiadomości, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną. Nie jest pilny i wykazuje znikome postępy w usprawnianiu. Wykazuje bardzo małe zainteresowanie przedmiotem. Wskaźniki wysiłku są na niskim poziomie.
- f) ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, ma lekceważący stosunek do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia. Jest daleki od spełnienia wymagań programowych na poziomie podstawowym. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami. Charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej. Nie wykazuje postępów w usprawnianiu. Wskaźniki wysiłku są na bardzo niskim poziomie.

#### Kryteria oceny ucznia – skala procentowa i średnia ważona semestralna/końcoworoczna

##### Skala procentowa:

- 6 – 94% - 100%
- 5 - od 90% do 99%
- 4 - od 80% do 89%
- 3 - od 70% do 79%
- 2 - od 60% do 69%
- 1 - poniżej 60%

##### Średnia ważona:

- 6 - 6,00 – 5,51
- 5 - 5,50 – 4,51
- 4 - 4,50 – 3,51
- 3 - 3,50 – 2,51
- 2 - 2,50 – 1,51
- 1 - poniżej 1,51

**Uwaga! Średnia ważona z całego roku stanowi jedynie metodę pomocniczą przy ustalaniu oceny końcoworocznej.**

## Waga ocen z poszczególnych obszarów oceniania

- 1) Systematyczność – ocena wagi 4,
- 2) Aktywność i postawa – ocena wagi 2,
- 3) Umiejętności i wiadomości – ocena wagi 1,
- 4) Diagnoza sprawności fizycznej – ocena wagi 0,5,
- 5) Diagnoza - postępowanie w sprawności fizycznej – ocena wagi 2,
- 6) Reprezentowanie szkoły w międzyszkolnych zawodach sportowych – ocena wagi 3,
- 7) Pozaszkolna udokumentowana działalność sportowa – ocena wagi 2.

## **PRAWA I OBOWIĄZKI UCZNIĄ PODCZAS LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

### Uczeń zobowiązany jest:

- 1) Przestrzegać regulaminu sali gimnastycznej i siłowni.
- 2) Przestrzegać zasad BHP (m.in. zdejmowanie kolczyków, zegarków i innych ozdób).
- 3) Informować na bieżąco nauczyciela uczącego o kontuzjach lub dolegliwościach.
- 4) Postępować zgodnie z dobrem społeczności szkolnej.
- 5) Okazywać szacunek nauczycielom, pracownikom szkoły oraz koleżankom i kolegom.
- 6) Troszczyć się o mienie szkoły i jej estetyczny wygląd, starać się o utrzymanie czystości i porządek w na terenie szkoły, w sali gimnastycznej, siłowni, szatniach oraz na boisku szkolnym.
- 7) Rzetelnie pracować nad poszerzaniem swojej wiedzy i umiejętności, systematycznie uczestniczyć w lekcjach wychowania fizycznego.
- 8) Systematycznie i rzetelnie przygotowywać się do zajęć szkolnych. Posiadać odpowiedni strój sportowy zmienny tj. spodenki, T-shirt, obuwie zmienne, gumka do włosów, dres sportowy lub bluzę w przypadku prowadzenia lekcji na boisku szkolnym. Zgodnie z wymogami podstawy programowej kształcenia ogólnego z wychowania fizycznego dopuszcza się całoroczne prowadzenie zajęć sportowych na świeżym powietrzu.
- 9) Wykonywać prośby i polecenia nauczyciela – dyscyplina na lekcjach.
- 10) Usprawiedliwić nieobecności na lekcjach.
- 11) Punktualnie przychodzić na lekcję.
- 12) Zabezpieczać wartościowe rzeczy przynoszone do szkoły. Szkoła nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty wartościowe przynoszone przez uczniów oraz rzeczy pozostawione w szatniach wychowania fizycznego.

### Uczeń ma prawo do:

- 1) Poszanowania godności własnej w sprawach osobistych, rodzinnych i koleżeńskich.
- 2) Uczestniczenia w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
- 3) Systematycznej i jawnej oceny wiedzy i umiejętności.
- 4) Dodatkowej pomocy nauczyciela, zwłaszcza wtedy, gdy nie radzi sobie z opanowaniem materiału oraz powtórnego, w uzgodnionym terminie, sprawdzenia wiedzy i umiejętności.
- 5) Odpoczynku podczas przerw śródlekcyjnych.
- 6) Zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego (z ćwiczenia) na podstawie zaświadczenia lekarskiego wydanego przez placówkę służby zdrowia i zaakceptowanego przez Dyrektora Szkoły. O zwolnieniu ucznia z zajęć wychowania fizycznego (jego obecności na lekcjach) decyduje Dyrektor Szkoły na pisemną prośbę rodziców (prawnych opiekunów).

- 7) Reprezentowania szkoły w konkursach, zawodach i innych imprezach zgodnie ze swoimi umiejętnościami za zgodą nauczyciela, wychowawcy lub Dyrekcji szkoły oraz rodziców (prawnych opiekunów)
- 8) Zgłoszenia nieprzygotowania do lekcji – 3 razy w semestrze.

## **DIAGNOZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ - BATERIA TESTÓW.**

Bateria testów sprawnościowych z wychowania fizycznego obejmuje sprawdzian takich cech motorycznych jak: siła, szybkość, wytrzymałość, skoczność, gibkość.

### **1) Próba szybkości i zwinności. Bieg wahadłowy 4x10m.**

- a) wykonanie: na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;
- b) pomiar: próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 0,1 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;
- c) uwagi: próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;
- d) sprzęt i pomoce: stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda.

### **2) Próba mocy (siły nóg) WARIANT I – skok w dal z miejsca.**

- a) wykonanie: testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal z miejsca na odległość;
- b) pomiar: skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
- c) uwagi: skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;
- d) sprzęt i pomoce: taśma miernicza, kreda.

### **Próba mocy (siły nóg) WARIANT II – skok dosiężny.**

- a) wykonanie: badany staje pod zamocowaną do ściany taśmą (miarką centymetrową) bokiem ręki sprawniejszej, unosi ramię w górę i zaznacza kredą miejsce dosięgu. Następnie odsuwa się od ściany tak aby mógł wykonać swobodny zamach. Wykonuje półprzysiad z zamachem ramion i skacze w górę z jednoczesnym wyciągnięciem ramienia zamachowego w celu zaznaczenia kredą śladu w jak najwyższym punkcie;
- b) uwagi: wysokość skoku stanowi różnica pomiędzy miejscem zaznaczenia taśmy w wysoku i w staniu;
- c) sprzęt i pomoce: taśma z podziałką ok. 60 cm przymocowana do ściany, kreda.

### **3) Próba siły rąk i barków – wytrzymanie w zwisie na drążku.**

- a) wykonanie: z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu podchwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;
- b) pomiar: próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;
- c) uwagi: drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie;



d) sprzęt i pomoce: drążek lub poręcz, krzesło, stoper, lista badanych.

#### **4) Próba siły mięśni brzucha – skłony w przód z leżenia tyłem.**

- a) wykonanie: badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.
- b) pomiar: notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;
- c) uwagi: badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;
- d) sprzęt i pomoce: materac, stoper.

#### **5) Próba wytrzymałości – Test Coopera.**

- a) wykonanie: test polega na przemierzeniu (w dowolny sposób: biegnąc lub idąc o własnych siłach) jak najdłuższego dystansu w ciągu 12 minut i w ten sposób określenie poziom pułapu tlenowego. Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu.
- b) uwagi: próba biegowa 12-minutowa powinna odbywać się na miękkiej nawierzchni, najlepiej na stadionie lekkoatletycznym. Odległości powinny być wyraźnie oznaczone minimum co 50 m;
- c) sprzęt i pomoce: słupki lub chorągiewki, stoper.

#### **6) Próba gibkości – skłon tułowia w przód.**

- a) wykonanie: badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce;
- b) pomiar: próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm;
- c) uwagi: sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów;
- d) sprzęt i pomoce: podpórka, podziałka o długości 100 cm.

#### **7) Próba mocy (siły ramion) – rzut piłką lekarską 3kg.**

- a) wykonanie: w celu wykonania rzutu zawodnik staje w niewielkim rozkroku, tyłem do kierunku rzutu, stopy ustawione po obu stronach linii środkowej, pięty tuż przy linii wyrzutu (ale tak by nie stać na linii wyrzutu). Po zajęciu miejsca zawodnik wykonuje rzut przez głowę. Dla zwiększenia siły wyrzutu zawodnik wykonuje półprzysiad z jednoczesnym skłonem w przód i z tej pozycji prostując się oddaje rzut. Po wyrzuceniu piłki, kiedy sprzęt straci kontakt z rękoma zawodnik ma prawo przekroczyć linię rozpoczęcia rzutu. Nauczyciel zapisuje lepszy wynik z dwóch kolejnych rzutów;
- b) sprzęt i pomoce: piłka lekarska 3kg, taśma miernicza

## DZIEWCZĘTA KLASA 1

NR	OCENA	6	5	4	3	2	1
I	Próba szybkości i zwinności	$\leq 10,0$	11,0-10,1	12,8-11,1	14,7-12,9	15,7-14,8	$\geq 15,8$
II	Próba mocy (siły nóg) WARIANT I – skok z miejsca	$\geq 213$	192-212	150-191	110-149	91-109	$\leq 90$
III	Próba mocy (siły nóg) WARIANT II – skok dosiężny	$\geq 50$	45-49	40-44	35-39	30-34	$\leq 29$
IV	Próba siły rąk i barków	$\geq 51$	42-50	28-41	14-27	6-13	$\leq 5$
V	Próba siły mięśni brzucha	$\geq 32$	28-31	19-27	10-18	5-9	$\leq 4$
VI	Próba wytrzymałości test Coopera	$\geq 2101$	2000-2100	1700-1999	1600-1699	$\leq 1599$	
VII	Próba gibkości	$\geq 18$	14-17	9-13	4-8	(-1)-3	$\leq (-4)$
VIII	Próba mocy (siły ramion) rzut piłką lekarską	$\geq 6,80$	6,40-6,79	6,00-6,39	5,60-5,99	5,20-5,59	$\leq 5,19$

## DZIEWCZĘTA KLASA 2

NR	OCENA	6	5	4	3	2	1
I	Próba szybkości i zwinności	$\leq 10,0$	10,9-10,1	12,8-11,0	14,7-12,9	15,7-14,8	$\geq 15,8$
II	Próba mocy (siły nóg) WARIANT I – skok z miejsca	$\geq 214$	193-213	152-192	112-151	94-111	$\leq 93$
III	Próba mocy (siły nóg) WARIANT II – skok dosiężny	$\geq 50$	45-49	40-44	35-39	30-34	$\leq 29$
IV	Próba siły rąk i barków	$\geq 52$	43-51	28-42	13-27	6-12	$\leq 5$
V	Próba siły mięśni brzucha	$\geq 31$	27-30	18-26	9-17	5-8	$\leq 4$
VI	Próba wytrzymałości test Coopera	$\geq 2101$	2000-2100	1700-1999	1600-1699	$\leq 1599$	
VII	Próba gibkości	$\geq 18$	14-17	9-13	4-8	(-1)-3	$\leq (-4)$
VIII	Próba mocy (siły ramion) rzut piłką lekarską	$\geq 7,70$	6,70-7,69	6,30-6,69	5,90-6,29	5,50-5,89	$\leq 5,49$

## DZIEWCZĘTA KLASA 3

NR	OCENA	6	5	4	3	2	1
I	Próba szybkości i zwinności	$\leq 10,1$	11,0-10,2	12,9-11,1	14,7-13,0	15,6-14,8	$\geq 15,7$
II	Próba mocy (siły nóg) WARIANT I – skok z miejsca	$\geq 212$	192-211	153-191	114-152	95-113	$\leq 94$
III	Próba mocy (siły nóg) WARIANT II – skok dosiężny	$\geq 55$	50-54	45-49	40-44	35-39	$\leq 34$
IV	Próba siły rąk i barków	$\geq 52$	43-51	28-42	13-27	6-12	$\leq 5$
V	Próba siły mięśni brzucha	$\geq 31$	27-30	19-26	11-18	7-10	$\leq 6$
VI	Próba wytrzymałości test Coopera	$\geq 2301$	2100-2300	1800-2099	1700-1799	$\leq 1699$	
VII	Próba gibkości	$\geq 19$	15-18	10-14	5-9	0-4	$\leq (-1)$
VIII	Próba mocy (siły ramion) rzut piłką lekarską	$\geq 8,10$	7,70-8,09	6,70-7,69	6,30-6,69	5,90-6,29	$\leq 5,89$

## DZIEWCZĘTA KLASA 4

NR	OCENA	6	5	4	3	2	1
I	Próba szybkości i zwinności	$\leq 10,0$	11,0-10,1	12,9-11,1	14,8-13,0	15,7-14,9	$\geq 15,8$
II	Próba mocy (siły nóg) WARIANT I – skok z miejsca	$\geq 211$	191-210	152-190	113-151	94-112	$\leq 93$
III	Próba mocy (siły nóg) WARIANT II – skok dosiężny	$\geq 60$	55-59	50-54	45-49	35-44	$\leq 34$
IV	Próba siły rąk i barków	$\geq 52$	43-51	28-42	13-27	6-12	$\leq 5$
V	Próba siły mięśni brzucha	$\geq 31$	27-30	19-26	11-18	7-10	$\leq 6$
VI	Próba wytrzymałości test Coopera	$\geq 2301$	2100-2300	1800-2099	1700-1799	$\leq 1699$	
VII	Próba gibkości	$\geq 20$	17-19	12-16	7-11	2-6	$\leq 1$
VIII	Próba mocy (siły ramion) rzut piłką lekarską	$\geq 8,50$	7,50-8,49	7,10-7,49	6,70-7,09	6,30-6,69	$\leq 6,29$

## CHŁOPCY KLASA 1

NR	OCENA	6	5	4	3	2	1
I	Próba szybkości i zwinności	$\leq 9,1$	10,0-9,2	11,8-10,1	13,6-11,9	14,5-13,7	$\geq 14,6$
II	Próba mocy (siły nóg) WARIANT I – skok z miejsca	$\geq 254$	233-253	188-232	146-187	129-145	$\leq 128$
III	Próba mocy (siły nóg) WARIANT II – skok dosiężny	$\geq 60$	55-59	40-54	35-39	30-34	$\leq 29$
IV	Próba siły rąk i barków	$\geq 15$	13-14	9-12	4-8	2-3	$\leq 1$
V	Próba siły mięśni brzucha	$\geq 34$	30-33	22-29	13-21	9-12	$\leq 8$
VI	Próba wytrzymałości test Coopera	$\geq 2801$	2500-2800	2300-2499	2200-2299	$\leq 2199$	
VII	Próba gibkości	$\geq 15$	10-14	5-9	(-1)-4	(-5)-(-2)	$\leq (-6)$
VIII	Próba mocy (siły ramion) rzut piłką lekarską	$\geq 9,60$	9,10-9,59	8,50-9,09	7,90-8,49	7,30-7,89	$\leq 7,29$

## CHŁOPCY KLASA 2

NR	OCENA	6	5	4	3	2	1
I	Próba szybkości i zwinności	$\leq 9,1$	10,1-9,2	12,1-10,2	14,1-12,2	15,1-14,2	$\geq 15,2$
II	Próba mocy (siły nóg) WARIANT I – skok z miejsca	$\geq 262$	239-261	194-238	152-193	135-151	$\leq 134$
III	Próba mocy (siły nóg) WARIANT II – skok dosiężny	$\geq 60$	55-59	50-54	45-49	40-44	$\leq 39$
IV	Próba siły rąk i barków	$\geq 14$	12-13	8-11	4-7	2-3	$\leq 1$
V	Próba siły mięśni brzucha	$\geq 35$	31-34	22-30	13-21	9-12	$\leq 8$
VI	Próba wytrzymałości test Coopera	$\geq 2801$	2500-2800	2300-2499	2200-2299	$\leq 2199$	
VII	Próba gibkości	$\geq 16$	11-15	6-10	0-5	(-4)-(-1)	$\leq (-5)$
VIII	Próba mocy (siły ramion) rzut piłką lekarską	$\geq 11,60$	10,00-11,59	9,50-9,99	9,00-9,49	7,50-8,99	$\leq 7,49$

## CHŁOPCY KLASA 3

NR	OCENA	6	5	4	3	2	1
I	Próba szybkości i zwinności	$\leq 8,9$	9,8-9,0	11,7-9,9	13,6-11,8	14,5-13,7	$\geq 14,6$
II	Próba mocy (siły nóg) WARIANT I – skok z miejsca	$\geq 269$	247-268	202-246	160-201	143-159	$\leq 142$
III	Próba mocy (siły nóg) WARIANT II – skok dosiężny	$\geq 65$	60-64	55-59	50-54	45-49	$\leq 44$
IV	Próba siły rąk i barków	$\geq 16$	14-15	9-13	4-8	2-3	$\leq 1$
V	Próba siły mięśni brzucha	$\geq 36$	32-35	23-31	14-22	9-13	$\leq 8$
VI	Próba wytrzymałości test Coopera	$\geq 3001$	2700-3000	2500-2699	2300-2499	$\leq 2299$	
VII	Próba gibkości	$\geq 17$	12-16	7-11	1-6	(-3)-0	$\leq (-4)$
VIII	Próba mocy (siły ramion) rzut piłką lekarską	$\geq 12,10$	10,40-12,09	9,90-10,39	9,40-9,89	7,90-9,39	$\leq 7,89$



## CHŁOPCY KLASA 4

NR	OCENA	6	5	4	3	2	1
I	Próba szybkości i zwinności	$\leq 8,8$	9,7-8,9	11,5-9,8	13,3-11,6	14,2-13,4	$\geq 14,3$
II	Próba mocy (siły nóg) WARIANT I – skok z miejsca	$\geq 270$	248-269	205-247	162-204	145-161	$\leq 144$
III	Próba mocy (siły nóg) WARIANT II – skok dosiężny	$\geq 65$	60-64	55-59	50-54	45-49	$\leq 44$
IV	Próba siły rąk i barków	$\geq 16$	14-15	9-13	4-8	2-3	$\leq 1$
V	Próba siły mięśni brzucha	$\geq 35$	31-34	23-30	15-22	11-14	$\leq 10$
VI	Próba wytrzymałości test Coopera	$\geq 3001$	2700-3000	2500-2699	2300-2499	$\leq 2299$	
VII	Próba gibkości	$\geq 18$	14-17	8-12	2-7	(-2)-(-1)	$\leq (-3)$
VIII	Próba mocy (siły ramion) rzut piłką lekarską	$\geq 12,60$	10,90-12,59	10,40-10,89	9,90-10,39	8,40-9,89	$\leq 8,39$

**PRÓBA SZYBKOŚCI BIEGOWEJ – BIEG NA 50m  
DZIEWCZĘTA**

<b>OCENA</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>KLASA 1</b>	<=7,4	8,1-7,5	9,5-8,2	11,2-9,6	12,3-11,3	>=12,4
<b>KLASA 2</b>	>=7,4	8,1-7,5	9,5-8,2	11,2-9,6	12,3-11,3	>=12,4
<b>KLASA 3</b>	>=7,4	8,1-7,5	9,5-8,2	11,2-9,6	12,3-11,3	>=12,4
<b>KLASA 4</b>	>=7,4	8,1-7,5	9,5-8,2	11,2-9,6	12,3-11,3	>=12,4

**PRÓBA SZYBKOŚCI BIEGOWEJ – BIEG NA 50m  
CHŁOPCY**

<b>OCENA</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>KLASA 1</b>	<=6,4	7,0-6,5	8,2-7,1	9,4-8,3	10,0-9,5	>=10,1
<b>KLASA 2</b>	<=6,4	7,0-6,5	8,2-7,1	9,4-8,3	10,0-9,5	>=10,1
<b>KLASA 3</b>	>=6,2	6,8-6,3	8,0-6,9	9,2-8,1	9,8-9,3	>=9,9
<b>KLASA 4</b>	>=6,1	6,6-6,2	7,7-6,7	8,8-7,8	9,4-8,9	>=9,5