

Tabela 2. Kryteria oceny miesięcznej za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego

Lp.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14	Plus dobry
4	13	Dobry
5	12	Plus dostateczny
6	11	Dostateczny
7	10 i mniej	Dopuszczający

3) sprawność fizyczną (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy.

4) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-dynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej można także wyrazić ocenę bardzo dobrą. Natomiast nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.

5) ocena wybranych umiejętności ruchowych:

- gimnastyka:
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
- minikoszykówka:
 - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu,