

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASY V

Przy ocenianiu sprawności fizycznej nauczyciel uwzględnia:

1. opanowanie aktualnego materiału nauczania
2. staranność w wykonaniu ćwiczeń
3. zdobyte umiejętności ruchowe
4. dążność do podnoszenia ogólnego usprawnienia
5. stosunek ucznia do zajęć: jego obowiązkowość, aktywność i pilność, stosunek do kolegów
6. postęp w sprawności fizycznej
7. wysiłek wkładany przez ucznia przy wykonywaniu zadań ruchowych

Ocena częściowa z wychowania fizycznego uwzględnia przede wszystkim wysiłek i postęp ucznia w nabywaniu sprawności fizycznej.

OCENA CELUJĄCA

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.

ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

- zawsze rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,
- rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego,
- wymienia cechy prawidłowej postawy – wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała,
- bardzo często demonstruje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- prawidłowo opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- poprawnie pokazuje i demonstruje wszystkie umiejętności ruchowych,
- bardzo często prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- zawsze zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej

WIADOMOŚCI

- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia, które można wykorzystać do aktywności ruchowej,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- stosuje prawie wszystkie przepisy sportów indywidualnych i zespołowych, które były prowadzone w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska,
- poprawnie opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku podczas zajęć ruchowych,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.

EDUKACJA ZDROWOTNA

- prawidłowo opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia,
- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- przyjmuje poprawną postawę ciała w różnych sytuacjach.

OCENA BARDZO DOBRA

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.

ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

- bardzo dobrze rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,
- rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego,
- wymienia cechy prawidłowej postawy – wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała,
- pokazuje i demonstrowuje niektóre ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- poprawnie opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- bardzo dobrze wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- poprawnie pokazuje i demonstrowuje większość umiejętności ruchowych,
- często prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym,
- bardzo dobrze wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- zalicza prawie wszystkie testy na ocenę bardzo dobrą i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

WIADOMOŚCI

- wymienia niektóre miejsca, obiekty i urządzenia, które można wykorzystać do aktywności ruchowej,
- posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

- stosuje prawie wszystkie przepisy sportów indywidualnych i zespołowych, które były prowadzone w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- wykazuje się zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska,
- poprawnie opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku podczas zajęć ruchowych,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.

EDUKACJA ZDROWOTNA

- prawidłowo opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia,
- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- przyjmuje poprawną postawę ciała w różnych sytuacjach.

OCENA DOBRA

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.

ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

- dobrze rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,
- dobrze rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego,
- nie zawsze wymienia cechy prawidłowej postawy – wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała,
- pokazuje i demonstruje tylko niektóre ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne,
- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- poprawnie opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- dobrze wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- poprawnie pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
- często prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym,
- dobrze wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- zalicza prawie wszystkie testy na ocenę bardzo dobrą i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- raczej nie podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

WIADOMOŚCI

- wymienia niektóre miejsca, obiekty i urządzenia, które można wykorzystać do aktywności ruchowej,
- posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- stosuje prawie wszystkie przepisy sportów indywidualnych i zespołowych, które były prowadzone w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- wykazuje się zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- dobrze zna regulamin sali gimnastycznej i boiska,
- poprawnie opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku podczas zajęć ruchowych,
- nie zawsze stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- zdarza się, że nie posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.

EDUKACJA ZDROWOTNA

- prawidłowo opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia,
- zazwyczaj przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- często przyjmuje poprawną postawę ciała w różnych sytuacjach.

OCENA DOSTATECZNA

- często jest nie przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. nie posiada odpowiedniego stroju sportowego,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.

ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

- dostatecznie rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,
- dostatecznie rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego,
- nie potrafi wymienić cech prawidłowej postawy – sporadycznie wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała,
- pokazuje i demonstruje niewiele ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,
- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- niepoprawnie opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych,
- dostatecznie wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- nie pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących pod względem merytorycznym,
- dostatecznie wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- dostatecznie pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- zalicza prawie wszystkie testy na ocenę dostateczną i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

WIADOMOŚCI

- rzadko wymienia miejsca, obiekty i urządzenia, które można wykorzystać do aktywności ruchowej,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- stosuje niektóre przepisy sportów indywidualnych i zespołowych, które były prowadzone w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska,
- poprawnie opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku podczas zajęć ruchowych,
- nie zawsze stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- często nie posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- często nie poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły – potrzebna interwencja wychowawcza prowadzącego.

EDUKACJA ZDROWOTNA

- prawidłowo opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia,
- nie zawsze przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie zawsze przyjmuje poprawną postawę ciała w różnych sytuacjach.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

- bardzo często jest nie przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. nie posiada odpowiedniego stroju sportowego,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.

ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

- prawie nie rozpoznaje wybranych zdolności motorycznych człowieka,
- nie rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego,
- nie potrafi wymienić cech prawidłowej postawy – sporadycznie wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała,
- nie pokazuje i nie demonstrować ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- niepoprawnie opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych,
- niewiele wykonuje ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących pod względem merytorycznym,

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie uzyskuje postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

WIADOMOŚCI

- nie potrafi wymienić samodzielnie miejsc, obiektów i urządzeń, które można wykorzystać do aktywności ruchowej,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- bardzo często nie stosuje przepisów sportów indywidualnych i zespołowych, które były prowadzone w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- nie zna regulamin sali gimnastycznej i boiska,
- niepoprawnie opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku podczas zajęć ruchowych,
- nie stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- bardzo często nie posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- bardzo często nie poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły – potrzebna interwencja wychowawcza prowadzącego.

EDUKACJA ZDROWOTNA

- nie potrafi opisać znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia,
- często nie przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży,
- posiada niewielką wiedzę dot. oceny własnego rozwoju fizycznego,
- często nie przyjmuje poprawnej postawy ciała w różnych sytuacjach.

WARUNKI I TRYB UZYSKANIA OCENY WYŻSZEJ

Każdy uczeń ma możliwość podniesienia proponowanej oceny, jeśli spełni poniższe warunki:

- uczeń lub jego rodzic zgłosi pisemną prośbę o podwyższenie oceny przez e-dziennik;
- uczeń wziął udział we wszystkich sprawdzianach zaplanowanych w roku szkolnym;
- uczeń podejmował działania mające na celu poprawę ocen niedostatecznych i dopuszczających w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.

Procedura ubiegania się o ocenę wyższą:

- weryfikacja stopnia realizacji wymagań na ocenę przewidywaną oraz ocenę wyższą;
- realizacja zadań wskazanych przez nauczyciela, w wyznaczonym terminie – obejmujących zagadnienia, w których uczeń nie spełnił kryteriów na ocenę wyższą w trakcie roku.

UMIĘTNOŚCI PODLEGAJĄCE OCENIE

DYSCYPLINY	ZADANIA
Lekkoatletyka:	1. Start niski i bieg na dystansie 40m, 60 m 2. Start wysoki i bieg na dystansie 600m 3. Skok w dal sposobem naturalnym z rozbiegu z odbicia ze strefy lądowania obunóż 4. Skok w dal z miejsca 5. Rzut piłeczką palantową z miejsca, na odległość 6. Rzut p. lekarską (2kg) oburącz w tył

Piłka ręczna:	1. Rzut na bramkę z biegu 2. Podanie piłki jednorącz półgórne w biegu
Piłka nożna:	1. Prowadzenie piłki w biegu nogą prawą i lewą po prostej 2. Strzał do bramki z miejsca z odległości 6-8 m nogą prawą i lewą
Koszykówka:	1. Podanie i chwyt piłki oburącz w miejscu 2. Rzut do kosza z dwutaktu
Siatkówka:	1. Odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w dwójkach 2. Zagrywka dolną ręką prawą i lewą z odległości 3-4 metrów 3. Rozgrywanie piłki na 3 podania
Gimnastyka:	1. Leżenie przewrotne i przerzutne 2. Z uniku podpartego przy drabinie, zamachem jedno nogą stanie na rękach z asekuracją 3. Z przysiadu podpartego przewrót w przód do przysiadu podpartego i przewrót w tył do uniku podpartego – samoochrona i asekuracja 4. Przeskok przez kozła(90cm) 5. Mostek z leżenia
Unihokej:	1. Zwody ciałem, przodem, tyłem, 2. Zwody z kijem i piłką zamierzonym strzałem lub podaniem, 3. Reagowanie na zwody przeciwnika z piłką i bez piłki 4. Strzały do bramki w miejscu i w ruchu
Tenis stołowy:	1. Podanie forhendem 2. Podanie bekhendem 3. Zagrywka kierunkowa
Taniec, rytm, muzyka:	1. Improwizacja ruchowa oparta na rytmie lub muzyce 2. Taniec belgijski- wykonanie grupowe

TABELKI Z WYNIKAMI

Dziewczęta - klasa 5													
Skok w dal z miejsca (cm)		Skok w dal z rozbiegu (cm)		Rzut piłką lekarską 2kg (m)		Rzut piłką palantową (m)		60m (s)		300m (min)		600m (min)	
cel	170	cel	360	cel	6	cel	22	cel	10,50	cel	1:09,0	cel	2:35,0
bdb	150	bdb	335	bdb	5	bdb	18	bdb	11,00	bdb	1:17,0	bdb	2:43,0
db	130	db	285	db	4	db	13	db	11,50	db	1:25,0	db	2:58,0
dost	120	dost	245	dost	3	dost	10	dost	12,00	dost	1:33,0	dost	3:13,0
dop	pon. 120	dop	pon. 245	dop	pon. 3	dop	pon. 10	dop	pon. 12,00	dop	pon. 1:33,0	dop	pon. 3:13,0

Chłopcy - klasa 5													
Skok w dal z miejsca (cm)		Skok w dal z rozbiegu (cm)		Rzut piłką lekarską 2kg (m)		Rzut piłką palantową (m)		60m (s)		300m (min)		1000m (min)	
cel	175	cel	380	cel	6,5	cel	cel	175	cel	380	cel	6,5	cel
bdb	155	bdb	355	bdb	5,5	bdb	bdb	155	bdb	355	bdb	5,5	bdb
db	135	db	305	db	4,5	db	db	135	db	305	db	4,5	db
dost	115	dost	265	dost	3,5	dost	dost	115	dost	265	dost	3,5	dost
dop	pon. 115	dop	pon. 265	dop	pon. 3,5	dop	dop	pon. 115	dop	pon. 265	dop	pon. 3,5	dop

Nauczyciel wychowania fizycznego w ramach obowiązkowego wymiaru zajęć wychowania fizycznego będzie przeprowadzał raz w ciągu roku szkolnego w każdej klasie testy sprawnościowe określone w przepisach wydanych na podstawie art. 47 ust. 1 pkt 1. Testy sprawnościowe obejmują:

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu 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

Testy są przeprowadzane raz w ciągu roku szkolnego – w okresie od marca do kwietnia. Wyniki przeprowadzanych testów sprawnościowych nie mają wpływu na ocenę ucznia z przedmiotu wychowanie fizyczne.