

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASY IV

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 demonstrowuje 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 demonstrowuje 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. Odbicie jednonóż do skoku w dal 4. Rzut piłeczką palantową z miejsca, na odległość
Piłka ręczna:	1. Rzut piłką do bramki dowolnym sposobem zza linii pola bramkowego 2. Podanie i przyjęcie piłki w miejscu lub w ruchu 3. Kozłowanie piłki ręką prawą i lewą po linii prostej

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. Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku ze zmianą ręki kozłującej 3. Rzut do kosza oburącz z miejsca
Siatkówka:	1. Zagrywka odbiciem górnym lub dolnym zza linii 3 metrów (linia ataku) 2. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie
Gimnastyka:	1. Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu 2. Mostek z leżenia tyłem 3. Przeskok przez kozła z odbicia obunóż na odskoczni
Unihokej:	1. Prowadzenie piłki kijem 2. Podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu 3. Strzał na bramkę z miejsca
Tenis stołowy:	1. Podbicia piłeczki w miejscu.
Taniec, rytm, muzyka:	1. Improwizacja ruchowa oparta na rytmie lub muzyce 2. Taniec belgijski- wykonanie grupowe

TABELKI Z WYNIKAMI

Dziewczęta - klasa 4													
Skok w dal z miejsca (cm)		Skok w dal z rozbiegu (cm)		Rzut piłką lekarską 1kg (m)		Rzut piłką palantową (m)		60m (s)		300m (min)		600m (min)	
cel	165	cel	340	cel	6	cel	20	cel	10,80	cel	1:10,0	cel	2:37,0
bdb	145	bdb	300	bdb	5	bdb	16	bdb	11,30	bdb	1:18,0	bdb	2:45,0
db	125	db	260	db	4	db	11	db	11,80	db	1:26,0	db	3:00,0
dost	115	dost	225	dost	3	dost	8	dost	12,30	dost	1:34,0	dost	3:15,0
dop	pon. 115	dop	pon. 225	dop	pon. 3	dop	pon. 8	dop	pon. 12,30	dop	pon. 1:34,0	dop	pon. 3:15,0

Chłopcy - klasa 4													
Skok w dal z miejsca (cm)		Skok w dal z rozbiegu (cm)		Rzut piłką lekarską 1kg (m)		Rzut piłką palantową (m)		60m (s)		300m (min)		600m (min)	
cel	170	cel	360	cel	6,5	cel	25	cel	10,40	cel	1:09	cel	2:35
bdb	150	bdb	320	bdb	5,5	bdb	20	bdb	10,90	bdb	1:16	bdb	2:43
db	130	db	280	db	4,5	db	14	db	11,40	db	1:23	db	2:58
dost	110	dost	245	dost	3,5	dost	10	dost	11,90	dost	1:30	dost	3:13
dop	pon. 110	dop	pon. 245	dop	pon. 3,5	dop	pon. 10	dop	Pon. 11,90	dop	pon. 1:30	dop	pon. 3:13

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.