

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASY VII

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 szybki bieg na dystansie 100 m 2. Start wysoki i bieg na dystansie 800m dziewczęta, 1000m chłopcy 3. Skok w dal sposobem naturalnym z rozbiegu z odbicia ze strefy lądowanie obunóż 4. Skok w dal z miejsca 5. Pchnięcie kulą na odległość 6. Rzut p. lekarską (3kg) oburącz w tył

Piłka ręczna:	1. Rzut piłką do bramki dowolnym sposobem zza linii pola bramkowego po podaniu 2. Podanie i przyjęcie piłki w miejscu lub w ruchu 3. Kozłowanie piłki ręką prawą i lewą po linii prostej zakończone rzutem na bramkę 4. Prowadzenie rozgrzewki
Piłka nożna:	1. Prowadzenie piłki w biegu nogą prawą i lewą ze zmianą kierunku biegu zakończone strzałem na bramkę 2. Podanie i przyjęcie piłki z partnerem nogą prawą i lewą z odległości 4-5 m 3. Strzał do bramki z miejsca z odległości 6-8 m nogą prawą i lewą 4. Prowadzenie rozgrzewki
Koszykówka:	1. Podanie i chwyt piłki dowolnym sposobem w miejscu i w ruchu 2. Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku ze zmianą ręki kozłującej 3. Rzut osobisty do kosza 4. Rzut piłki do kosza z biegu (dwutakt) 5. Prowadzenie rozgrzewki
Siatkówka:	1. Zagrywka górna i dolna 2. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie, w parach 3. Wystawianie piłki 4. Prowadzenie rozgrzewki
Gimnastyka:	1. Przewrót w przód i w tył. Łączenie przewrotów. 2. Przeskok kuczny przez skrzynię z odbicia obunóż. 3. Piramidy dwójkowe i trójkowe. 4. Gimnastyczny układ ćwiczeń wg własnego pomysłu. 5. Prowadzenie rozgrzewki
Unihokej:	1. Podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu, egzekwowanie celności podań 2. Strzały na bramkę – rzut karny
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 7													
Skok w dal z miejsca (cm)		Skok w dal z rozbiegu (cm)		Rzut piłką lekarską 3kg (m)		Pchnięcie kulą 3kg (m)		100m (s)		300m (min)		600m (min)	
cel	180	cel	390	cel	6,5	cel	6,5	cel	15,99	cel	1:07,0	cel	2:30,0
bdb	160	bdb	355	bdb	5,5	bdb	5,5	bdb	16,99	bdb	1:15,0	bdb	2:38,0
db	140	db	315	db	4,5	db	4,5	db	17,99	db	1:23,0	db	2:55,0
dost	120	dost	285	dost	3,5	dost	3,5	dost	18,99	dost	1:31,0	dost	3:15,0
dop	pon. 120	dop	pon. 285	dop	pon. 3,5	dop	pon. 3,5	dop	pon. 18,99	dop	pon. 1:31,0	dop	pon. 3:15,0

Chłopcy - klasa 7													
Skok w dal z miejsca (cm)		Skok w dal z rozbiegu (cm)		Rzut piłką lekarską 3kg (m)		Pchnięcie kulą 4kg (m)		100m (s)		300m (min)		1000m (min)	
cel	200	cel	420	cel	9	cel	7	cel	15,00	cel	1:06	cel	3:51
bdb	180	bdb	380	bdb	7	bdb	6	bdb	15,90	bdb	1:13	bdb	3:58
db	160	db	340	db	5	db	5	db	16,60	db	1:20	db	4:18
dost	140	dost	300	dost	4	dost	4	dost	17,70	dost	1:27	dost	4:50
dop	pon. 140	dop	pon. 300	dop	pon. 4	dop	pon. 4	dop	pon. 17,70	dop	pon. 1:27	dop	pon. 4:50

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.