

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ im. Jana Pawła II

MINI PIŁKA KOSZYKOWA

IV KLASA

1. Bieg z kozłowaniem piłki slalomem, zatrzymanie, podanie do nauczyciela, wybiegnięcie na pozycję rzutową przed koszem, w miejscu oznaczonym pachołkiem. Chwyt piłki po podaniu zwrotnym od nauczyciela i rzut do kosza z miejsca.

Błędy:

1. Nieprawidłowe kozłowanie – uderzanie piłki, niepanowanie nad piłką, za wysokie kozłowanie
2. Podwójne kozłowanie
3. Przewrócenie pachołka
4. Nie zmienienie ręki kozłującej przed pachołkiem
5. Nieprawidłowe zatrzymanie przy chwycie piłki (nie zatrzymanie na jedno tempo)
6. Nieprawidłowe podanie (ugięte ręce przy podaniu, brak podania sprzed kl. piers.)
7. Nieprawidłowy chwyt piłki (nie przyciągnięcie piłki do kl. piers.)
8. Nieprawidłowy rzut (opuszczenie piłki poniżej kl. piers., wykonanie rzutu z boku głowy, zza głowy)

Oceny:

6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie

5 bdb – 1 błąd

4 db – 2, 3 błędy

3 dst – 4,5,6 błędów

2 dop – 7, 8 błędów

1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

V KLASA

1. Bieg z kozłowaniem piłki slalomem, zatrzymanie, podanie do nauczyciela, chwyt piłki po podaniu zwrotnym od nauczyciela i wykonanie dwutaktu po kozłowaniu zakończonym rzutem do kosza.

Błędy:

1. Nieprawidłowe kozłowanie – uderzanie piłki, niepanowanie nad piłką, za wysokie kozłowanie
2. Podwójne kozłowanie
3. Przewrócenie pachołka
4. Nie zmienienie ręki kozłującej przed pachołkiem
5. Nieprawidłowe zatrzymanie (nie zatrzymanie na jedno tempo)
6. Nieprawidłowe podanie (ugięte ręce przy podaniu, brak podania sprzed kl. piers.)
7. Nieprawidłowy chwyt piłki (nie przyciągnięcie piłki do kl. piers.)

8. Nieprawidłowy dwutakt (3 kroki, zatrzymanie przed rozpoczęciem dwutaktu, wolne tempo wykonania, pierwszy krótki krok)
9. Nieprawidłowy rzut (rzut oburącz., wykonanie rzutu z boku głowy, zza głowy bądź przed kl. piers.)

Oceny:

6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie
5 bdb – 1 błąd
4 db – 2, 3 błędy
3 dst – 4, 5, 6 błędów
2 dop – 7, 8, 9 błędów
1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

VI KLASA

1. Bieg z kozłowaniem piłki slalomem, zatrzymanie, podanie do nauczyciela, wykonanie dwutaktu bezpośrednio po chwycie piłki podanej przez nauczyciela zakończonego rzutem do kosza.

Błędy:

1. Nieprawidłowe kozłowanie – uderzanie piłki, nie panowanie nad piłką, za wysokie kozłowanie
2. Podwójne kozłowanie
3. Przewrócenie pacholka
4. Nie zmienienie ręki kozłującej przed pacholkiem
5. Nieprawidłowe zatrzymanie (nie zatrzymanie się na jedno tempo)
6. Nieprawidłowe podanie, (ugięte ręce przy podaniu, brak podania przed kl. piers.)
7. Nieprawidłowy chwyt piłki (obie nogi dotykają podłoża, nie przyciągnięcie piłki do kl. piers.)
8. Nieprawidłowy dwutakt (3 kroki, wykonanie dodatkowego kozła, zatrzymanie przed rozpoczęciem dwutaktu, wolne tempo wykonania, pierwszy krótki krok)
9. Nieprawidłowy rzut (rzut oburącz., wykonanie rzutu z boku głowy, zza głowy bądź przed kl. piers.)

Oceny:

6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie
5 bdb – 1 błąd
4 db – 2, 3 błędy
3 dst – 4, 5, 6 błędów
2 dop – 7, 8, 9 błędów
1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

Piłka Koszykowa

VII klasa

- 1. Slalom z kozłowaniem piłki prawą, lewą ręką, podanie i zwód bez piłki na tyczce, chwyt, rzut do kosza po dwutakcie**

Błędy:

1. Nieprawidłowe kozłowanie – uderzanie piłki, nie panowanie nad piłką, za wysokie kozłowanie
2. Podwójne kozłowanie
3. Przewrócenie pacholka
4. Nie zmienienie ręki kozłującej przed pacholkiem
5. Nie wykonanie zwodu na tyczce
6. Nieprawidłowe podanie (ugięte ręce przy podaniu)
7. Nieprawidłowy chwyt piłki
8. Nieprawidłowy dwutakt (3 kroki, wykonanie dodatkowego kozła, zatrzymanie przed rozpoczęciem dwutaktu, wolne tempo wykonania, pierwszy krótki krok)
9. Nieprawidłowy rzut (rzut oburącz, wykonanie rzutu z boku głowy, zza głowy bądź sprzed kl. piers.)

Oceny:

6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie

5 bdb – 1 błąd

4 db – 2, 3 błędy

3 dst – 4, 5, 6 błędów

2 dop – 7, 8, 9 błędów

1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

- 2. Zbieranie piłki z krzesła i rzuty do kosza z dwutaktu po 1 kozle na czas (w ciągu 1 min.)**

Ocena

Na ocenę wpływ ma ilość celnych trafień do kosza w ciągu 1 min. zgodnie z przepisami piłki koszykowej

VIII klasa

- 1. Slalom z kozłowaniem piłki prawą, lewą ręką, podanie, chwyt i zwód zamierzony rzutem przed tyczką i zakończenie rzutem do kosza z lewej i prawej strony**

Błędy:

1. Nieprawidłowe kozłowanie – uderzanie piłki, nie panowanie nad piłką, za wysokie kozłowanie
2. Podwójne kozłowanie
3. Przewrócenie pacholka
4. Nie zmienienie ręki kozłującej przed pacholkiem
5. Nie wykonanie zwodu
6. Nieprawidłowe podanie (ugięte ręce przy podaniu)
7. Nieprawidłowy chwyt piłki
8. Nieprawidłowy dwutakt lub naskok (3 kroki, wykonanie dodatkowego kozła, zatrzymanie przed rozpoczęciem dwutaktu, wolne tempo wykonania, pierwszy krótki krok)
9. Nieprawidłowy rzut (rzut oburącz, wykonanie rzutu z boku głowy, zza głowy bądź przed kl. piers.)

Oceny:

6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie

5 bdb – 1 błąd

4 db – 2, 3 błędy

3 dst – 4, 5, 6 błędów

2 dop – 7, 8, 9 błędów

1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

2. Zbieranie piłki z krzesła i rzuty do kosza z dwutaktu po 1 koźle na czas (w ciągu 1 min.)

Ocena

Na ocenę wpływ ma ilość trafień do kosza w ciągu 1 min. zgodnie z przepisami piłki koszykowej.

MINI PIŁKA SIATKOWA

Klasa IV

1. Zagrywka dolna

- Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 3 metrów.

Błędy:

1. Ugięcie ręki zagrywającej
2. Brak pozycji wykroczonej
3. Uderzanie piłki pięścią
4. Skręcanie tułowia podczas wykonywania zagrywki
5. Serwowanie z ręki (bez podrzutu piłki)

Oceny:

- 5 zagrywek - ocena celująca (6) bez błędów technicznych
- 4 zagrywki - ocena bardzo dobra (5) bez błędów technicznych
- 3 zagrywki - ocena dobra (4)
- 2 zagrywki - ocena dostateczna (3)
- 1 zagrywka - ocena dopuszczająca (2)

2. Odbicia piłki sposobem górnym rzuconej przez współwiczającego

Błędy:

1. Nieprawidłowa postawa siatkarska (stopy równoległe w jednej linii, wyprostowana postawa ciała)
2. Opuszczanie rąk (odbicie sprzed kl. piers.)
3. Brak pracy nóg
4. Odbicie całą dłonią (palce złożone)
5. Wąskie lub za szerokie ustawienie łokci.

Oceny:

- 6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie
- 5 bdb – 1 błąd
- 4 db – 2 błędy
- 3 dst – 3, 4 błędy
- 2 dop – 5 błędów
- 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

Klasa V

1. Zagrywka dolna lub górna

- Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym lub górnym przez siatkę z odległości 5 metrów

Błędy:

1. Ugięcie ręki zagrywającej
2. Brak pozycji wykroczonej
3. Uderzanie piłki pięścią
4. Skręcanie tułowia podczas wykonywania zagrywki dolnej
5. Serwowanie z ręki (bez podrzutu piłki)
6. Brak uderzenia piłki w najwyższym osiągniętym punkcie (zagrywka tenisowa)

Oceny:

- 5 zagrywek - ocena celująca (6) bez błędów technicznych
- 4 zagrywki - ocena bardzo dobra (5) bez błędów technicznych
- 3 zagrywki - ocena dobra (4)
- 2 zagrywki - ocena dostateczna (3)
- 1 zagrywka - ocena dopuszczająca (2)

2. Odbicia piłki sposobem górnym przez siatkę

- Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem górnym w dwójkach przez siatkę

Błędy:

1. Nieprawidłowa postawa siatkarska (stopy równoległe, w jednej linii, wyprostowana postawa ciała)
2. Opuszczanie rąk (odbicie sprzed kl. piers.)
3. Brak pracy nóg
4. Odbicie całą dłonią (palce złączone)
5. Wąskie lub za szerokie ustawienie łokci
6. Niedokładne odbicia piłek do partnera

Oceny:

- 6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie
- 5 bdb – 1 błąd
- 4 db – 2 błędy
- 3 dst – 3, 4 błędy
- 2 dop – 5, 6 błędów
- 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

3. Odbicia piłki sposobem dolnym rzuconej przez współwiczającego

Błędy:

1. Nieprawidłowa postawa siatkarska (stopy równoległe, w jednej linii, wyprostowana postawa ciała)
2. Ugięte ręce w łokciach
3. Brak pracy nóg
4. Odbicie pięścią
5. Brak złączenia dłoni

Oceny:

- 6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie
- 5 bdb – 1 błąd
- 4 db – 2 błędy
- 3 dst – 3, 4 błędy
- 2 dop – 5 błędów
- 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

Klasa VI

1. Zagrywka dolna lub górna

- Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym lub górnym przez siatkę z odległości 7 metrów

Błędy:

1. Ugięcie ręki zagrywającej
2. Brak pozycji wykroczonej
3. Uderzanie piłki pięścią
4. Skręcanie tułowia podczas wykonywania zagrywki dolnej
5. Serwowanie z ręki (bez podrzutu piłki)
6. Brak uderzenia piłki w najwyższym osiągniętym punkcie (zagrywka tenisowa)

Oceny:

5 zagrywek - ocena celująca (6) bez błędów technicznych
4 zagrywki - ocena bardzo dobra (5) bez błędów technicznych
3 zagrywki - ocena dobra (4)
2 zagrywki - ocena dostateczna (3)
1 zagrywka - ocena dopuszczająca (2)

2. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę

- Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem górnym i dolnym w dwójkach przez siatkę

Błędy:

1. Nieprawidłowa postawa siatkarska (stopy równoległe, w jednej linii, wyprostowana postawa ciała)
2. Opuszczanie rąk (odbicie sprzed kl. piers.)
3. Brak pracy nóg
4. Odbicie całą dłonią (palce złączone)
5. Wąskie lub za szerokie ustawienie łokci
6. Niedokładne odbicia piłek do partnera
7. Ugięte ręce w łokciach (odbicie sposobem dolnym)

Oceny:

6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie
5 bdb – 1 błąd
4 db – 2 błędy
3 dst – 3, 4 błędy

2 dop – 5, 6, 7 błędów

1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

Piłka siatkowa

VII klasa

1. Odbicie piłki sposobem górnym, 1 metr nad głową w kole o średnicy 3 metrów

Błędy:

1. Nieprawidłowa postawa siatkarska (stopy równoległe, w jednej linii, wyprostowana postawa ciała)
2. Opuszczanie rąk (odbić sprzed kl. piers.)
3. Brak pracy nóg
4. Odbicie całą dłonią (palce złączone)
5. Wąskie lub za szerokie ustawienie łokci
6. Zbyt niskie odbijanie piłki
7. Wychodzenie poza koło

Oceny:

6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie min 25 odbić

5 bdb – 1 błąd min 20 odbić

4 db – 2, 3 błędy

3 dst – 4, 5 błędów

2 dop – 6, 7 błędów

1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

2. Zagrywka tenisowa z odległości 7m

Błędy:

7. Ugięcie ręki zagrywającej
8. Brak pozycji wykroczonej
9. Uderzanie piłki pięścią
10. Skręcanie tułowia podczas wykonywania zagrywki dolnej
11. Serwowanie z ręki (bez podrzutu piłki)
12. Brak uderzenia piłki w najwyższym osiągniętym punkcie (zagrywka tenisowa)

Oceny:

5 zagrywek - ocena celująca (6) bez błędów technicznych

4 zagrywki - ocena bardzo dobra (5) bez błędów technicznych

3 zagrywki - ocena dobra (4)

2 zagrywki - ocena dostateczna (3)

1 zagrywka - ocena dopuszczająca (2)
Zagrywka dolna- max ocena dobra

VIII Klasa

1. Odbicia piłki sposobem górnym przez siatkę po przyjęciu sposobem dolnym w parach

Błędy:

1. Nieprawidłowa postawa siatkarska (stopy równoległe, w jednej linii, wyprostowana postawa ciała)
2. Opuszczanie rąk (odbicie sprzed kl. piers.)
3. Brak dościsania do piłki i pracy nóg przy odbiciu
4. Odbicie całą dłonią (palce złączone przy odbiciu sposobem górnym)
5. Wąskie lub za szerokie ustawienie łokci (odbicie sposobem górnym)
6. Niedokładne odbicia piłek do partnera
7. Ugięte ręce w łokciach (odbicie sposobem dolnym)

Oceny:

6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie min. 10 odbić przez siatkę
5 bdb – 1 błąd
4 db – 2, 3 błędy
3 dst – 4, 5 błędy
2 dop – 6, 7 błędów
1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

2. Zagrywka tenisowa z odległości 9m

Błędy:

1. Ugięcie ręki zagrywającej
2. Brak pozycji wykroczonej
3. Uderzanie piłki pięścią
4. Skręcanie tułowia podczas wykonywania zagrywki dolnej
5. Serwowanie z ręki (bez podrzutu piłki)
6. Brak uderzenia piłki w najwyższym osiągniętym punkcie (zagrywka tenisowa)

Oceny:

5 zagrywek - ocena celująca (6) bez błędów technicznych
4 zagrywki - ocena bardzo dobra (5) bez błędów technicznych
3 zagrywki - ocena dobra (4)
2 zagrywki - ocena dostateczna (3)
1 zagrywka - ocena dopuszczająca (2)

Zagrywka dolna- max ocena dobra

MINI PIŁKA NOŻNA

Klasa IV

1. Slalom, podanie wew. cz. stopy i przyjęcie piłki wew. cz. stopy bądź podeszwą

Błędy:

1. Niedokładne podanie piłki
2. Złe ustawienie się (sygnalizowanie kierunku podania)
3. Brak wykonania podania wew. cz. stopy
4. brak przyjęcia piłki wew. cz. stopy bądź podeszwą
5. brak kontroli nad piłką
6. zderzanie się z pachołkami

Oceny:

6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie

5 bdb – 1 błąd

4 db – 2 błędy

3 dst – 3, 4 błędy

2 dop – 5, 6 błędów

1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

Klasa V

1. Slalom, podanie, przyjęcie piłki i strzał po przyjęciu z wysokości pola karnego

Błędy:

1. Niedokładne podanie piłki
2. Złe ustawienie się (sygnalizowanie kierunku podania)
3. Brak wykonania podania wew. cz. stopy
4. Brak przyjęcia piłki wew. cz. stopy bądź podeszwą
5. Brak kontroli nad piłką
6. Zderzanie się z pachołkami
7. Uderzenie piłki z tzw. „czuba”
8. Niewystarczająca siła uderzenia

Oceny:

6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie

5 bdb – 1 błąd

4 db – 2 błędy

3 dst – 3, 4, 5, 6 błędy

2 dop – 7, 8 błędów

1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

Klasa VI

1. Slalom, podanie i strzał bez przyjęcia piłki z wysokości pola karnego

Błędy:

1. Niedokładne podanie piłki
2. Złe ustawienie się (sygnalizowanie kierunku podania)
3. Brak wykonania podania wew. cz. stopy
4. Brak przyjęcia piłki wew. cz. stopy bądź podeszwą
5. Brak kontroli nad piłką
6. Zderzanie się z pachołkami
7. Uderzenie piłki z tzw. „czuba”
8. Niewystarczająca siła uderzenia

Oceny:

6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie

5 bdb – 1 błąd

4 db – 2 błędy

3 dst – 3, 4, 5, 6 błędy

2 dop – 7, 8 błędów

1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

Piłka nożna

VII klasa

1. Slalom, podanie, obiegnięcie pachołka, przyjęcie piłki zwrotnej, wykonanie zwodu przed kolejnym pachołkiem i strzał do bramki z wysokości pola karnego

Błędy:

9. Niedokładne podanie piłki
10. Złe ustawienie się (sygnalizowanie kierunku podania)
11. Brak wykonania podania wew. cz. stopy
12. Brak przyjęcia piłki wew. cz. stopy bądź podeszwą
13. Brak kontroli nad piłką
14. Zderzanie się z pachołkami
15. Uderzenie piłki z tzw. „czuba”
16. Niewystarczająca siła uderzenia

Oceny:

6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie

5 bdb – 1 błąd

4 db – 2 błędy

3 dst – 3, 4, 5, 6 błędy

2 dop – 7, 8 błędów

1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

VIII klasa

1. Slalom, podanie, obiegnięcie pacholka z jednej strony boiska, w tym czasie następuje podanie piłki górą i strzał po przyjęciu piłki zza pola karnego

Błędy:

1. Niedokładne podanie piłki
2. Złe ustawienie się (sygnalizowanie kierunku podania)
3. Brak wykonania podania wew. cz. stopy
4. Brak przyjęcia piłki stopą bądź kl. piersiową
5. Brak kontroli nad piłką
6. Zderzanie się z pacholkami
7. Uderzenie piłki z tzw. „czuba”
8. Brak wykonania zwodu

Oceny:

6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie

5 bdb – 1 błąd

4 db – 2 błędy

3 dst – 3, 4, 5, 6 błędy

2 dop – 7, 8 błędów

1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

2. Żonglerka – Uczeń żongluje piłką prawą i lewą nogą

Oceny:

25 podbić i więcej – ocena celująca

20-24 podbicia – ocena bardzo dobra

13-19 podbić – ocena dobra

3-12 podbić – ocena dostateczna

1-2 podbicia – ocena dopuszczająca

MINI PIŁKA RĘCZNA

Klasa IV

1. Podania i chwyt piłki półgórne w parach w ruchu

Błędy:

1. Więcej niż 3 kroki z piłką
2. Łokieć zbyt blisko tułowia (przy podaniu), piłka na wysokości barku i niżej
3. Inne chwyt niż przed sobą oburącz

4. Równoległe ustawienie obręczy barkowej podczas podania
5. Brak pracy nadgarstka
6. Brak amortyzacji przy chwycie piłki

Oceny:

- 6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie
5 bdb – 1 błąd
4 db – 2 błędy
3 dst – 3, 4, błędy
2 dop – 5, 6 błędów
1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

2. Rzuty po 3 krokach w wyskoku do bramki

Błędy:

1. Więcej niż 3 kroki
2. Przekroczenie linii pola bramkowego
3. Równoległe ustawienia obręczy barkowej podczas rzutu
4. Łokieć zbyt blisko tułowia (przy rzucie)
5. Ręka z piłką poniżej głowy podczas rzutu
6. Odbicie tą samą nogą, co ręka rzucająca

Oceny:

- 6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie
5 bdb – 1 błąd
4 db – 2 błędy
3 dst – 3, 4, błędy
2 dop – 5, 6 błędów
1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

Klasa V

1. Podania i chyty piłki półgórne w parach atakując prostopadle w kierunku bramki

Błędy:

1. Więcej niż 3 kroki z piłką
2. Łokieć zbyt blisko tułowia (przy podaniu), piłka na wysokości barku i niżej
3. Inne chyty niż przed sobą oburącz
4. Równoległe ustawienie obręczy barkowej podczas podania
5. Brak pracy nadgarstka
6. Brak amortyzacji przy chwycie piłki

Oceny:

- 6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie
- 5 bdb – 1 błąd
- 4 db – 2 błędy
- 3 dst – 3, 4, błędy
- 2 dop – 5, 6 błędów
- 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

2. Zebranie piłki z podłoża, podanie, chwyt i rzut do bramki w wysoku

Błędy:

1. Nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża (jednorącz)
2. Niedokładne podanie, niedostosowane do partnera
3. Złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
4. Brak amortyzacji przy chwycie
5. Odbicie tą samą nogą, co ręka rzucająca
6. Nieodprowadzenie ręki w tył przy rzucie, brak skrętu tułowia

Oceny:

- 6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie
- 5 bdb – 1 błąd
- 4 db – 2 błędy
- 3 dst – 3, 4, błędy
- 2 dop – 5, 6 błędów
- 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

Klasa VI

1. Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie slalomem, podanie, chwyt, rzut po zwodzie pojedynczym

Błędy:

1. Nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
2. Niedokładne podanie
3. Złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
4. Brak amortyzacji przy chwycie
5. Kozłowanie przed sobą
6. Kozłowanie zbyt wysokie
7. Nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego
8. Odbicie tą samą nogą, co ręka rzucająca

Oceny:

- 6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie

- 5 bdb – 1 błąd
- 4 db – 2 błędy
- 3 dst – 3, 4, 5, 6 błędy
- 2 dop – 7, 8 błędów
- 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

Piłka ręczna

VII klasa

1. Podania w parach w ataku prostopadłym na bramkę, zmiana z piłką po wykonaniu 10 podań zakończona rzutem do bramki z wyskoku

Błędy:

1. Niedokładne podanie
2. Złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
3. Brak amortyzacji przy chwycie
4. Kozłowanie - zbyt wysokie
5. Odbicie tą samą nogą, co ręka rzucająca
6. Brak ataku prostopadłego (granie w poprzek)
7. Brak wejścia w pas działania partnera wykonującego zmianę

Oceny:

- 6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie
- 5 bdb – 1 błąd
- 4 db – 2, 3 błędy
- 3 dst – 4, 5, 6 błędy
- 2 dop – 7 błędów
- 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

VIII Klasa

1. Podania w parach w ataku prostopadłym na bramkę, zmiana od piłki po wykonaniu 10 podań zakończona rzutem do bramki z wyskoku

Błędy:

1. Niedokładne podanie
2. Złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
3. Brak amortyzacji przy chwycie
4. Kozłowanie - zbyt wysokie
5. Odbicie tą samą nogą, co ręka rzucająca
6. Brak ataku prostopadłego (granie w poprzek)
7. Brak wejścia w pas działania partnera wykonującego zmianę

Oceny:

6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie
5 bdb – 1 błąd
4 db – 2, 3 błędy
3 dst – 4, 5, 6 błędy
2 dop – 7 błędów
1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

2. Rzuty karne, ocenie podlega technika oraz celność w pięciu rzutach na bramkę.

Błędy:

1. Brak trafienia w określone pola w bramce
2. Przekroczenie linii rzutów karnych
3. Wyskok
4. Brak skreślenia tułowia i odwiedzenia ręki przy rzucie
5. Złe ustawienie wyjściowe (ta sama noga z przodu, co ręka rzucająca)

Oceny:

6 cel – brak błędów lub 4 na 5 celnych rzutów do bramki
5 bdb – 1 błąd lub 3 na 5 celnych rzutów do bramki
4 db – 2 błędy lub 2 na 5 celnych rzutów do bramki
3 dst – 3, 4 błędy lub 1 na 5 celnych rzutów do bramki
2 dop – 5 błędów lub brak celnych rzutów do bramki
1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

GIMNASTYKA

Klasa IV

1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.

Błędy:

1. Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
2. Złe ułożenie rąk, brak zgrupowania
3. Przewrót na głowie
4. Uderzenie biodrami o podłoże
5. Brak wyprostowania w kolanach
6. Brak złączenia nóg
7. Podparcie rękoma przy zakończeniu ćwiczenia
8. Brak płynności

Oceny:

6- brak błędów
5- 1 błąd
4- 2, 3 błędy

- 3- 4, 5, 6 błędów
- 2- 7, 8 błędów
- 1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

V Klasa

1. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

Błędy:

1. Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
2. Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia, brak zgrupowania
3. Brak odepchnięcia od podłoża
4. Przewrót na głowie
5. Brak złączenia nóg
6. Brak płynności

Oceny:

- 6- brak błędów
- 5- 1 błąd
- 4- 2, 3 błędy
- 3- 4, 5 błędów
- 2- 6 błędów
- 1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

2. Skok przez kozła

Błędy:

1. Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
2. Złe odbicie
3. Brak wysokiego uniesienia bioder
4. Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce
5. Złe lądowanie (na proste nogi, nie w miejscu)

Oceny:

- 6- brak błędów
- 5- 1 błąd
- 4- 2 błędy
- 3- 3, 4 błędy
- 2- 5 błędów
- 1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

VI Klasa

1. Przewrót w przód i w tył z przysiadu do przysiadu podpartego

Błędy:

1. Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
2. Złe ułożenie rąk, brak zgrupowania
3. Przewrót na głowie
4. Uderzenie biodrami o podłoże
5. Brak wyprostowania w kolanach
6. Brak złączenia nóg
7. Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
8. Brak płynności

Oceny:

- 6- brak błędów
- 5- 1 błąd
- 4- 2, 3 błędy
- 3- 4, 5, 6 błędów
- 2- 7, 8 błędów
- 1-Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

2. Skok kuczny lub zawrotny przez skrzynię

Błędy:

1. Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
2. Złe odbicie
3. Brak wysokiego uniesienia bioder
4. Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce
5. Złe lądowanie
6. Brak złączenia nóg w fazie lotu nad przyrzędem

Oceny:

- 6- brak błędów
- 5- 1 błąd
- 4- 2 błędy
- 3- 3, 4 błędy
- 2- 5, 6 błędów
- 1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

VII Klasa

1. Przewrót w przód z postawy do postawy o nogach prostych

Ocenie podlega technika wykonania ćwiczenia w najlepszej próbie. Nauczyciel obniża ocenę za następujące

Błędy:

1. Przetoczenie przez głowę
2. Złe (nierównoległe) ułożenie rąk na materacu
3. Brak pozycji wyjściowej i końcowej
4. Podparcie rękoma z tyłu po przetoczeniu
5. Brak wyprostowania nóg po odbiciu
6. Brak fazy wyjściowej

Oceny:

bez błędów – celujący (6)
1 błąd – bardzo dobry (5)
2, 3 błędy - dobry (4)
4, 5 błędów- dostateczny (3)
6 błędów – dopuszczający (2)

2. Skok kuczny przez skrzynię:

Błędy:

1. Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
2. Złe odbicie
3. Brak wysokiego uniesienia bioder
4. Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce
5. Złe lądowanie
6. Brak złączenia nóg w fazie lotu nad przyrządem

Oceny:

6- brak błędów
5- 1 błąd
4- 2 błędy
3- 3, 4 błędy
2- 5, 6 błędów
1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

VIII Klasa

1. Przewrót w tył o nogach prostych (dziewczęta do rozkroku)

Ocenie podlega technika wykonania ćwiczenia. Nauczyciel może obniżyć ocenę za następujące

Błędy:

1. Przetoczenie przez głowę
2. Przetoczenie przez bark
3. Brak wyprostowanych nóg przy przetoczeniu
4. Brak wyprostowania nóg w trakcie wykonywania ćwiczenia
5. Brak wykończenia

Oceny:

- bez błędów – celujący (6)
1 błąd – bardzo dobry (5)
2 błędy - dobry (4)
3, 4 błędy- dostateczny (3)
5 błędów – dopuszczający (2)

2. Stanie na rękach przy drabinkach z postawy

Ocenie podlega technika wykonania ćwiczenia. Nauczyciel obniża ocenę za następujące

Błędy:

1. Brak postawy wyjściowej
2. Zamach nogą ugiętą w kolanie
3. Ustawienie nie pionowe
4. Zejście na obie nogi jednocześnie
5. Brak wykończenia

Oceny:

- bez błędów – celujący (6)
1 błąd – bardzo dobry (5)
2 błędy - dobry (4)
3, 4 błędy- dostateczny (3)
5 błędów – dopuszczający (2)

ŁYŻWIARSTWO**IV Klasa:****1. Jazda 2 okrążenia na czas**

-- Ocenianie według wyników w klasie

2. Tor przeszkód (na czas)

-- Ocenianie według wyników w klasie

V-VIII Klasa:

1. Jazda 3 okrążenia na czas

-- Ocenianie według wyników w klasie

2. Tor przeszkód (na czas)

-- Ocenianie według wyników w klasie

3. Jazda ciągła na czas (8-10 minut) lub ilość okrążeń w klasach VII-VIII

-- Ocenianie według wyników w klasie

LEKKOATLETYKA

IV Klasa:

1. Bieg na dystansie 60 metrów

- Poprawna technika startu niskiego bez bloków na komendy startera. Bieg na dystansie 60 m z pomiarem czasu.

Ocenianie według wyników w klasie w przypadku, gdy wyniki odbiegają od tabeli

DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY
	K L A S A – IV	
10.6	celujący (6)	10.2
10.8	bardzo dobry (5)	10.4
11,2	dobry (4)	10.8
11.6	dostateczny (3)	11.2
12.4	dopuszczający (2)	12.0

2. Skok w dal sposobem naturalnym

- Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym z pomiarem odległości. Ocenianie według wyników w klasie w przypadku, gdy wyniki odbiegają od tabeli

DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY
------------	--	---------

	KLASA - IV	
3.40	celujący (6)	3.70
3.30	bardzo dobry (5)	3.60
3.10	dobry (4)	3.30
2.90	dostateczny (3)	3.10
2.70	dopuszczający (2)	3.00

3. Rzut piłeczką palantową

- Rzut piłeczką palantową z miejsca lub rozbiegu na odległość. Ocenianie według wyników w klasie w przypadku, gdy wyniki odbiegają od tabeli

DZIEWCZĘTA	KLASA - IV	CHŁOPCY
	KLASA - IV	
28	celujący (6)	35
25	bardzo dobry (5)	31
23	dobry (4)	28
21	dostateczny (3)	25
18	dopuszczający (2)	22

4. Rzut piłką lekarską 2 kg

- Rzut oburącz piłką lekarską w tył z nad głowy z miejsca na odległość. Ocena według wyników w klasie w przypadku, gdy wyniki odbiegają od tabeli

DZIEWCZĘTA	KLASA - IV	CHŁOPCY
	KLASA - IV	
5.0	celujący (6)	6.0
4.3	bardzo dobry (5)	5.2
3.9	dobry (4)	4.5
3.2	dostateczny (3)	4.0
2.8	dopuszczający (2)	3.2

5. Biegi przelajowe na dystansie 800 metrów dziewcząt i chłopców.

- Ocena według osiągniętego czasu i miejsca w swoim roczniku

6. Test Coopera - bieg lub marszobieg bez zatrzymania przez 12 min

- Ocenie podlega dystans osiągnięty podczas wykonania próby

7. Bieg po kopercie (3-5m) – 3 razy

- Ocenianie według wyników w klasie

V Klasa:

1. Bieg na dystansie 60 metrów

- Poprawna technika startu niskiego z bloków na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu. Ocenianie według wyników w klasie w przypadku, gdy wyniki odbiegają od tabeli

DZIEWCZĘTA	K L A S A - V	CHŁOPCY
10.2	celujący (6)	9.6
10.5	bardzo dobry (5)	10.1
11.0	dobry (4)	10.6
11.5	dostateczny (3)	11.0
12.1	dopuszczający (2)	11.8

2. Skok w dal sposobem naturalnym

- Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym z pomiarem odległości. Ocenianie według wyników w klasie w przypadku, gdy wyniki odbiegają od tabeli

DZIEWCZĘTA	KLASA - V	CHŁOPCY
3.50	celujący (6)	3.80
3.45	bardzo dobry (5)	3.60
3.20	dobry (4)	3.40
3.00	dostateczny (3)	3.10
2.75	dopuszczający (2)	2.95

3. Rzut piłeczką palantową

- Rzut piłeczką palantową z miejsca lub rozbiegu na odległość. Ocenianie według wyników w klasie w przypadku, gdy wyniki odbiegają od tabeli

DZIEWCZĘTA	KLASA - V	CHŁOPCY
32	celujący (6)	40
28	bardzo dobry (5)	35
25	dobry (4)	30

23	dostateczny (3)	26
21	dopuszczający (2)	24

4. Rzut piłką lekarską 2 kg

- Rzut oburącz piłką lekarską w tył z nad głowy z miejsca na odległość. Ocena według wyników w klasie w przypadku, gdy wyniki odbiegają od tabeli

DZIEWCZĘTA	K L A S A – V	CHŁOPCY
7.0	celujący (6)	7.7
6.3	bardzo dobry (5)	7.0
5.6	dobry (4)	6.2
4.8	dostateczny (3)	5.5
4.3	dopuszczający (2)	4.9

5. Biegi przelajowe na dystansie 800 metrów dziewcząt i chłopców

- Ocena według osiągniętego czasu i miejsca w swoim roczniku

6. Test Coopera - bieg lub marszobieg bez zatrzymania przez 12 min

- Ocenie podlega dystans osiągnięty podczas wykonania próby

7. Bieg po kopercie (3-5m) – 3 razy

- Ocenianie według wyników w klasie

VI Klasa:

1. Bieg na dystansie 60 metrów

-Poprawna technika startu niskiego z bloków na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu. Ocenianie według wyników w klasie w przypadku, gdy wyniki odbiegają od tabeli

DZIEWCZĘTA	K L A S A - VI	CHŁOPCY
10.0	celujący (6)	9.4
10.4	bardzo dobry (5)	9.8
10.6	dobry (4)	10.2
10.8	dostateczny (3)	10.4

11.2	dopuszczający (2)	10.8
------	-------------------	------

2. Skok w dal sposobem naturalnym

- Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym z pomiarem odległości. Ocenianie według wyników w klasie w przypadku, gdy wyniki odbiegają od tabeli

DZIEWCZĘTA	KLASA - VI	CHŁOPCY
3.80	celujący (6)	4.00
3.60	bardzo dobry (5)	3.90
3.40	dobry (4)	3.70
3.20	dostateczny (3)	3.45
3.00	dopuszczający (2)	3.20

3. Rzut piłeczką palantową

- Rzut piłeczką palantową z miejsca lub rozbiegu na odległość. Ocenianie według wyników w klasie w przypadku, gdy wyniki odbiegają od tabeli

DZIEWCZĘTA	KLASA - VI	CHŁOPCY
35	celujący (6)	44
32	bardzo dobry (5)	40
28	dobry (4)	35
25	dostateczny (3)	30
23	dopuszczający (2)	27

4. Rzut piłką lekarską 3 kg

- Rzut oburącz piłką lekarską w tył z nad głowy z miejsca na odległość. Ocena według wyników w klasie w przypadku, gdy wyniki odbiegają od tabeli

DZIEWCZĘTA	KLASA - VI	CHŁOPCY
7.00	celujący (6)	8.00
6.00	bardzo dobry (5)	7.00
5.00	dobry (4)	5.60
4.40	dostateczny (3)	5.00

3.50	dopuszczający (2)	4.60
------	-------------------	------

5. Biegi przełajowe na dystansie 800 metrów dziewcząt i chłopców

- Ocena według osiągniętego czasu i miejsca w swoim roczniku

6. Test Coopera - bieg lub marszobieg bez zatrzymania przez 12 min

- Ocenie podlega dystans osiągnięty podczas wykonania próby

7. Bieg po kopercie (3-5m) – 3 razy

- Ocenianie według wyników w klasie.

VII Klasa

1. Bieg na dystansie 60 metrów

-Poprawna technika startu niskiego z bloków na komendy startera. Bieg na dystansie 60 m z pomiarem czasu. Ocenianie według wyników w klasie w przypadku, gdy wyniki uzyskane przez uczniów odbiegają od tabeli

60 m.		
DZ.	CH.	OCENA
9,3	8,7	Celujący
9,9	9,3	Bardzo Dobry
10,3	9,9	Dobry
10,8	10,6	Dostateczny
12,0	11,5	Dopuszczający

2. Skok w dal sposobem naturalnym

-Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym z pomiarem odległości. Ocenianie według wyników w klasie w przypadku, gdy wyniki uzyskane przez uczniów odbiegają od tabeli

Skok w dal		
Dziewczęta	Chłopcy	OCENA
4,00	4,70	Celujący
3,80	4,40	Bardzo dobry
3,60	4,00	Dobry
3,30	3,60	Dostateczny
3,00	3,20	Dopuszczający

3. Rzut piłką lekarską 3 kg

-Rzut oburącz piłką lekarską w tył z nad głowy z miejsca na odległość. Ocena według wyników w klasie w przypadku, gdy wyniki uzyskane przez uczniów odbiegają od tabeli

Rzut piłką lekarską w tył przez głowę		
Dziewczęta	Chłopcy	OCENA
8,00	10,70	Celujący
7,00	9,50	Bardzo dobry
6,00	8,00	Dobry
5,00	6,50	Dostateczny
4,00	6,30	Dopuszczający

4. Biegi przelajowe na dystansie 1000 metrów dziewcząt i 1500 metrów chłopców

-Ocena według osiągniętego czasu i miejsca w swoim roczniku

5. Test Coopera- bieg lub marszobieg bez zatrzymania przez 12 min

-ocenie podlega dystans osiągnięty podczas wykonania próby

6. Bieg po kopercie (3-5m) – 3 razy

- ocenianie według wyników w klasie

VIII Klasa

1. Bieg na dystansie 60 metrów

-Poprawna technika startu niskiego z bloków na komendy startera. Bieg na dystansie 60 m z pomiarem czasu. Ocenianie według wyników w klasie w przypadku, gdy wyniki uzyskane przez uczniów odbiegają od tabeli

60 m.		
DZ.	CH.	OCENA
9,30	8,20	Celujący
9,75	8,70	Bardzo Dobry
10,60	9,40	Dobry
11,20	10,15	Dostateczny
11,40	10,45	Dopuszczający

2. Skok w dal sposobem naturalnym

- Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym z pomiarem odległości. Ocenianie według wyników w klasie w przypadku, gdy wyniki uzyskane przez uczniów odbiegają od tabeli

Skok w dal		
Dziewczęta	Chłopcy	OCENA

4,30	5,00	Celujący
4,00	4,70	Bardzo dobry
3,70	4,40	Dobry
3,40	4,00	Dostateczny
3,10	3,60	Dopuszczający

3. Rzut piłką lekarską 3 kg dziewcząt i 5 kg chłopców

-Rzut obręcz piłką lekarską w tył z nad głowy z miejsca na odległość. Ocena według wyników w klasie w przypadku, gdy wyniki uzyskane przez uczniów odbiegają od tabeli

Rzut piłką lekarską w tył przez głowę		
Dziewczęta	Chłopcy	OCENA
8,20	10,40	Celujący
7,20	8,50	Bardzo dobry
6,20	7,90	Dobry
5,20	6,70	Dostateczny
4,20	5,80	Dopuszczający

4. Biegi przelajowe na dystansie 1000 metrów dziewcząt i 1500 metrów chłopców

-Ocena według osiągniętego czasu i miejsca w swoim roczniku

5. Test Coopera- bieg lub marszobieg bez zatrzymania przez 12 min

- ocenie podlega dystans osiągnięty podczas wykonania próby

6. Bieg po kopercie na czas(3-5m) – 3 razy podczas próby

- ocenianie według wyników w klasie

INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KRZYSZTOFA ZUCHORY

IV-VIII Klasa:

Szybkość - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
12 klaśnięć	15 klaśnięć	minimalny 1 pkt
16 klaśnięć	20 klaśnięć	dostateczny 2 pkt
20 klaśnięć	25 klaśnięć	dobry 3 pkt
25 klaśnięć	30 klaśnięć	bardzo dobry 4 pkt
30 klaśnięć	35 klaśnięć	wysoki 5 pkt
35 klaśnięć	40 klaśnięć	wybitny 6 pkt

Skoczność - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrąglą się do "całej stopy", gdy jest więcej niż pół stopy)

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
5 stóp	5 stóp	minimalny 1 pkt
6 stóp	6 stóp	dostateczny 2 pkt
7 stóp	7 stóp	dobry 3 pkt
8 stóp	8 stóp	bardzo dobry 4 pkt
9 stóp	9 stóp	wysoki 5 pkt
10 stóp	10 stóp	wybitny 6 pkt

Sila ramion - Zwis na drążku (może być np. gałąź). Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności (patrz tabela).

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 5 sek.	minimalny 1 pkt
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	dostateczny 2 pkt
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak, aby głowa	dobry 3 pkt

	była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek.	
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 10 sek.	bardzo dobry 4 pkt
zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.	zawis, podciągnięcie się oburącz, wolne opuszczenie jednej ręki, wytrzymanie 10 sek.	wysoki 5 pkt
zawis, podciągnięcie się	zawis, podciągnięcie się	wybitny 6 pkt

Gibkość - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	minimalny 1 pkt
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dostateczny 2 pkt
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dobry 3 pkt
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	bardzo dobry 4 pkt
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	wysoki 5 pkt
dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	wybitny 6 pkt

Sila mięśni brzucha - Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem. Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
10 sek	30 sek	minimalny 1 pkt
30 sek	1 min.	dostateczny 2 pkt
1 min.	1,5 min.	dobry 3 pkt
1,5 min.	2 min.	bardzo dobry 4 pkt
2 min.	3 min.	wysoki 5 pkt
3 min.	4 min.	wybitny 6 pkt

Lub TEST ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH

Dodatkowe testy do wykorzystania:

- Próba siły mięśni brzucha „BRZUSZKI” kl. IV -VIII - 60 sek.
- Próba siły mięśni ramion „POMPKI”
- Koordynacja - skoki na skakance kl. IV-VIII – 60 sek.

Zespół Wychowania Fizycznego