

## **Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na rok szkolny 2021/2022**

**Przeznaczony dla klasa:** 1a,1b,1e,1f,2b, 2d,2e,3e

**Nauczyciel ucący:** Tomasz Dorywalski

## **I Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

### **W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem,
  - - wszechstronny rozwój sprawności motorycznej – kondycyjnej i koordynacyjnej oraz sprawności kręgosłupa i mięśni brzucha,
  - - wyposażanie uczniów w niezbędny zasób umiejętności ruchowych umożliwiających uczestnictwo w różnych formach aktywności utylitarno -zdrowotnej, rekreacyjnej i sportowej,
  - - kształtowanie zdrowego stylu życia poprzez systematyczną aktywność fizyczną,
  - - hartowanie na przykre bodźce fizyczne, psychiczne i społeczne,
  - - kształtowanie pozytywnych postaw do całożyciowej aktywności fizycznej,
  - - rozwijanie osobowości – odpowiedzialnej za siebie i drugiego człowieka
- 2) wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej, m .in.:
  - - ocenia własny poziom sprawności fizycznej na podstawie prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej,
  - - jest świadomy poziomu osobistych umiejętności ruchowych w indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej,
  - - wie, że wynik Testu Coopera wymaga podjęcia natychmiastowych działań w celu poprawy wydolności fizycznej,
  - - chętnie ocenia swoją sprawność fizyczną według prób Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory,
  - -podejmuje systematyczne działania w celu poprawy indywidualnej sprawności fizycznej,
  - -poszukuje nowych metod, form i środków poprawy sprawności i wydolności fizycznej.
- 3) omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia, m.in.:
  - - systematyczny i aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego na każdym etapie edukacji,
  - - systematyczna aktywność fizyczna w czasie wolnym (pozalekcyjnym, pozaszkolnym, w okresie ferii i wakacji),
  - - uprawianie wybranej dyscypliny sportowej,
  - - wypełnianie norm aktywności fizycznej dla każdego wieku według WHO i UE,
  - - zdrowe odżywianie,

- - eliminowanie z codziennej diety produktów wysokokalorycznych,
- - zachowanie w aktywności fizycznej właściwych proporcji pomiędzy pracą mięśni – anaerobową (beztlenową) a aerobową (tlenową).

4) definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI)

### **W zakresie umiejętności. Uczeń:**

1) dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej, m. in.:

- - umie określić tygodniową normę aktywności fizycznej dla swojego wieku

2) dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej, m. in.:

- - wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej,
- - uczestniczy w Teście Coopera,
- - ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej na podstawie samokontroli i samooceny sprawności fizycznej według prób Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory,

3) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności, m. in.:

- - dobiera dla siebie odpowiednie środki treningowe,
- - umie wyliczyć tętno treningowe, które stanowi 60–80% tętna maksymalnego obliczonego według wzoru:  $HR_{max} = 220 - \text{wiek} \text{ \acute{c}wiczącego}$  wyrażony w latach,
- - monitoruje intensywność wysiłku podczas treningu za pomocą „palpacyjnej” metody pomiaru tętna
- - właściwy trening poprzedza rozgrzewką, a kończy ćwiczeniami rozluźniającymi,

4) wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej, m.in.:

- --potrafi wyliczyć wskaźnik masy ciała BMI według wzoru:  $BMI = \frac{\text{masa}}{(\text{wzrost})^2}$
- --interpretuje własny wynik wskaźnika BMI według poniżej zamieszczonych norm na podstawie WHO:

♣ < 18,5 – niedowaga

♣ 18,5–24,9 – norma

♣ 25,0–29,9 – nadwaga

♣ 30,0–34,9 – otyłość I<sub>o</sub>

♣ 35,0–39,9 – otyłość II<sub>o</sub>

♣ ≥ 40,0 – otyłość III<sub>o</sub> (olbrzymia) [Wąsowski, Walicka, Suchowierska-Marcinowska

2013].

## **II. Aktywność fizyczna.**

### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

1) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska, m. in. zna normy aktywności fizycznej według WHO i UE:

- - 60 minut codziennej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności (dzieci i młodzieży)
- - 21--30 minut codziennej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności (osoby dorosłe, starsze),
- - 20 minut aktywności fizycznej o dużej intensywności 2–3 razy w tygodniu,--maksymalnie 2 godziny dziennie spędzanie czasu wolnego przed ekranem TV, komputera, smartfonu, komórki.

2) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych, m. in.:

- - aktywne spędzanie czasu wolnego w środowisku rodzinnym i miejscu zamieszkania,
- - organizowanie zespołowych form aktywności fizycznej w gronie kolegów i rówieśników,
- - promowanie aktywności fizycznej w mediach elektronicznych,

3) opisuje wybrane techniki relaksacyjne, zna m. in.:

- - technikę głębokiego oddychania (oddychanie przeponą),
- - technikę napinania i rozluźniania mięśni,

4) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej, m. in.:

- - Endomondo
- - Workout Trainer – aplikacja pozwala śledzić pokonany dystans, pomaga zdobywać cele, liczy kalorie,
- - Runtastic – to rozbudowana platforma do monitorowania naszej aktywności fizycznej.

5) wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego, m. in.:

- - dostosowanie widowiska sportowego do rynku medialnego i reklamowego,
- - wysokie gaże dla wybitnych sportowców w wielu dyscyplinach sportu,

### **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

1) diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE)

- - oblicza zużycie kalorii.
- - potrafi obliczyć dobową aktywność ruchową

2) przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej, m. in. stosuje w rozgrzewce:

- - ćwiczenia RR w biegu lub marszu,
- - ćwiczenia NN w biegu lub w marszu,
- - ćwiczenia szyi w miejscu w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej, poprzecznej i złożonej,
- - ćwiczenia T w miejscu w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej, poprzecznej i złożonej,
- - ćwiczenia w podporach,
- - ćwiczenia w leżeniu przodem i tyłem,
- - ćwiczenia w podskokach i skokach.

3) stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych)

a) wykonuje i stosuje w grze:

- - zwód pojedynczy przodem, tyłem (w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej),
- - rzuty do kosza z dwutaktu, podania oburącz przed klatki piersiowej, podania jednorącz,
- - obronę „każdy swego”, strefową (koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna),
- - wystawienie piłki, zagrywkę sposobem dolnym, górnym, górnym z wyskokiem, (piłka siatkowa),
- - rzut na bramkę z wyskoku, z przeskokiem, podania jednorącz górne, półgórne (piłka ręczna),

b) uczestniczy w grach szkolnych, uproszczonych i właściwych jako zawodnik i sędzia:

- - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w koszykówce,
- - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce ręcznej,
- - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce siatkowej,
- - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce nożnej,
- - grach drużynowych i indywidualnych: Tenis stołowy, Badminton, Ringo.

c) stosuje technikę indywidualną i zespołową w grach.

d) wykonuje ćwiczenia zwinnościowo -akrobatyczne:

- - przewrót w przód,

- - przewrót w tył,
  - - stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją,
  - - przerzut bokiem,
- e) wykonuje skok rozkroczny przez kozła,
- f) wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce,
- g) prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych z gimnastyki, gier zespołowych, lekkoatletyki, gier indywidualnych oraz gier i zabaw ruchowych,
- h) wykonuje start niski oraz biegi krótkie
- i) start wysoki, biegi średnie i długie
- j) rzuty piłką lekarską – przodem i tyłem do kierunku rzutu,
- 4) planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe w grach zespołowych i indywidualnych według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,
- 5) wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb, m.in.:
- - w leżeniu lub stojąc potrafi prawidłowo oddychać, kontroluje swój oddech,
  - - w odpowiedniej pozycji wyjściowej np. w siadzie skrzyżnym lub siadzie klęcznym zamyka oczy i koncentruje swoją uwagę tylko na dźwiękach, które słyszy.
- 6) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego, np.:
- - wykonuje podstawowe kroki i figury walca angielskiego,
- 7) wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe), z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii, m.in.:
- - umie wykorzystać urządzenia, takie jak: Endomondo, Workout Trainer, Runtastic do oceny własnej – dziennej aktywności fizycznej
- 8) wykonuje podstawowe elementy samoobrony, m.in.:
- - umie zasłonić się przed atakiem drugiej osoby,

### **III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

#### **W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- 1) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi, m. in.:
- - niewłaściwa organizacja zajęć,
  - - zbyt liczna grupa ćwiczących,
- 2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych, m.in.:

- - wykonywanie zadań ruchowych dostosowanych do indywidualnych możliwości sprawnościowych,
- - dbanie o ład, porządek i merytoryczno-metodyczną organizację zajęć ruchowych.

3) opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy, m.in.:

- - narzędzia i stanowisko pracy dostosowane do możliwości pracownika,
- - analiza warunków pracy,
- - ciężka praca nie zawsze jest efektywna,
- - minimalizowanie zmęczenia,
- - redukcja stresu,

4) opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością, m. in.:

- - angażuje się w działalność organizacji charytatywnych,
- - pomaga w codziennych życiowych czynnościach osobom starszym,
- - niesie pomoc osobom niepełnosprawnym,

5) wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego, m.in.:

- - wie, jak korzystać z danego urządzenia lub przyrządu sportowego,
- - zna podstawowe funkcje danego sprzętu sportowego,
- - korzysta z nowoczesnego sprzętu sportowego według jego podstawowego przeznaczenia,

### **W zakresie umiejętności. Uczeń:**

1) wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze, m.in.:

- - wskazuje walory krajoznawcze turystyki rowerowej,
- - korzysta przede wszystkim ze ścieżek rowerowych lub z dróg publicznych o małym natężeniu,
- - potrafi bezpiecznie poruszać się rowerem.

2) stosuje zasady samo asekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych, m. in.:

- - wykonuje ćwiczenia tylko w miejscach właściwie zabezpieczonych, np. za pomocą materacy,
- - w wykonaniu ćwiczenia korzysta z podtrzymania lub pomocy współćwiczącego,
- - bezpiecznie przenosi urządzenia i sprzęt sportowy,
- - umie wykonać podstawowe ćwiczenia samo asekuracyjne

3) potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa), m. in.:

- - umie powiadomić o zaistniałym zdarzeniu właściwe służby ratownicze,
- - potrafi udzielać pierwszej pomocy,
- - podejmuje działania w celu zabezpieczenia miejsca wypadku,
- - umie korzystać ze szkolnej apteczki.

4) opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego, m.in.:

- - umie zaplanować zajęcia na danym obiekcie sportowym,

5) organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej), m.in.:

- - potrafi opracować program festynu lub turnieju rekreacyjno-sportowego,
- - aktywnie uczestniczy w samym turnieju

#### **IV. Edukacja zdrowotna.**

##### **W zakresie wiedzy. Uczeń:**

1) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi, m. in.:

- - zna definicję i klasyfikację zdrowia,
- - zna zasady właściwego odżywiania,
- - wie, jakie znaczenie w życiu człowieka ma aktywność fizyczna,
- - wie, jak ważne są profilaktyczne badania w swoim życiu i innych ludzi,
- - zna zasady zdrowego stylu życia.

2) wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem, a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej, m. in.:

- - zna zasady prawidłowej diety,
- - wie, jakie ilości wody powinien dziennie spożywać,

3) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe), m. in.:

- - wie, że tylko odpowiednio zbilansowana dieta jest zdrowa dla organizmu,
- - zna nową piramidę żywienia,



- - wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku lub w zależności od charakteru wykonywanej pracy zawodowej,

4) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im, m.in.:

- - nadwaga,
- - cukrzyca,
- - miażdżyca,
- - nadciśnienie,

5) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem doping, m. in.:

- - wie, czym jest sport profesjonalny a sport dla wszystkich,
- - zna walory zdrowotne sportu dla wszystkich,

6) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia, m. in.:

- - zna współczesną definicję zdrowia np. według WHO – „Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia)”,
- - wie, że zdrowe społeczeństwo to także rozwój, dobrobyt i życie na odpowiednim poziomie,
- - wie, że dbałość o zdrowie podnosi jakość i efektywność życia w każdym jego okresie,
- - wymienia negatywne czynniki zdrowia, m.in.:
  - stres,
  - przemęczenie,
  - niewłaściwe odżywianie,
  - brak aktywności fizycznej,
  - unikanie badań kontrolnych i profilaktycznych,
  - nadużywanie alkoholu,
  - wady i schorzenia o podłożu endogennym (wrodzonym),
  - nieodpowiednie relacje z rówieśnikami lub przyjaciółmi,
- wie, że na prawie wszystkie pozytywne lub negatywne czynniki zdrowia może mieć pośredni lub bezpośredni wpływ.

7) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia, m. in.:

- - wie, jak zaplanować czas pomiędzy nauką, pracą zawodową a aktywnym wypoczynkiem,
- - zna walory rekreacyjno-zdrowotne aktywnego wypoczynku,

8) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia, m.in.:

- - samobadanie i samokontrola to subiektywne czynności, które podejmujemy dla zdiagnozowania aktualnego stanu zdrowia,
- - wie, że zauważone zmiany na lub w swoim ciele wymagają wizyty u lekarza specjalisty,

9) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych, m. in.:

- - wie, że brak tolerancji w stosunku do wszystkich ludzi jest podstawową barierą rozwoju nowoczesnych społeczeństw,
- - niski poziom wiedzy o sytuacji osób niepełnosprawnych, chorych psychicznie i dyskryminowanych,
- - brak wiedzy na temat sposobów pomocy takim osobom,
- - mała aktywność instytucji odpowiedzialnych za niesienie pomocy niepełnosprawnym, chorym psychicznie i dyskryminowanym,
- - bariery architektoniczne.

10) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych, m. in.:

- - mogą obniżać poziom sprawności i wydolności fizycznej,
- - zaburzać koordynację ruchową,
- - prowadzić do nieregularnej pracy serca – zaburzenia rytmu pracy serca,
- - występuje wzrost ciśnienia tętniczego,
- - brak motywacji do wszelkiej aktywności, w tym aktywności fizycznej,
- - apatia, zniechęcenie, znużenie,
- - trwałe uzależnienie organizmu,
- - wie, na czym polega asertywność,
- - wie, jak odmawiać przyjmowania takich substancji,
- - zna wymienione wyżej zagrożenia dla własnego i zdrowia innych osób.
- 

**W zakresie umiejętności. Uczeń:**

1) opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego, m .in.:

- - spożywa posiłki 5 razy dziennie,
- - właściwie odczytuje etykiety produktów żywnościowych.

2) opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej, m. in.:

- - przygotowuje szkolny projekt edukacji zdrowotnej powiązany z aktywnością fizyczną,

3) dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny, m. in.:

- - stosuje techniki relaksacyjne,
- - aktywne zachowanie, a więc reakcje, które zmieniają sytuację,
- - poznawcze radzenie sobie, czyli reakcje, które zmieniają znaczenie lub ocenę stresu.

4) opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej, m. in.:

- - umie dobrać odpowiednie ćwiczenia kształtujące,
- - potrafi przygotować zestaw ćwiczeń kompensacyjnych w zależności od rodzaju pracy zawodowej,
- - stosuje ćwiczenia funkcjonalne w profilaktyce bólów kręgosłupa,
- - umie wykonywać ćwiczenia we wszystkich płaszczyznach ruchu,
- - wykonuje ćwiczenia profilaktyczne i korekcyjne w izolowanych pozycjach,
- - potrafi wykonywać ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne na specjalistycznych urządzeniach.

### **V Kompetencje społeczne. Uczeń:**

1) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji, m .in.:

- - systematycznie i aktywnie ćwiczy na wszystkich lekcjach wychowania fizycznego,
- - wykonuje poszczególne ćwiczenia i zadania ruchowe na miarę swoich możliwości sprawnościowych,
- - podejmuje konstruktywne decyzje w zakresie własnego rozwoju psychofizycznego,
- - umie budować pozytywny wizerunek siebie w relacjach z innymi osobami.

2) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką, m. in.:

- - potrafi odbierać negatywne informacje i na ich podstawie podejmować pracę nad sobą,
- - zawsze konstruktywnie podchodzi do krytycznego obrazu samego siebie,
- - pomimo różnych przeciwności podejmuje racjonalny program naprawczy w zakresie własnych ograniczeń i sytuacji wymagających poprawy,
- - jest systematyczny i konsekwentny w swoim postępowaniu.

3) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe, m.in.:

- - uczestniczy w rozgrywkach i zawodach klasowych jako zawodnik, np. w sportach indywidualnych i zespołowych,
- - respektuje zasady fair play,
- - umie sportowo rozpocząć rywalizację,
- - potrafi podziękować za współzawodnictwo,
- - wie, jak zachować się po zwycięstwie lub porażce indywidualnej lub swojej drużyny,
- - docenia i uznaje umiejętności sportowe swoich rywali i przeciwników,
- - umie zorganizować klasowe lub szkolne zawody sportowe, np. systemem pucharowym lub „każdy swego”,
- - potrafi pełnić rolę sędziego pomocniczego, np. liniowego lub punktowego, kibicując docenia
- poziom umiejętności sportowych swojej drużyny, ale też i przeciwników czy rywali.

4) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych, m. in.:

- - wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania,
- - szanuje wszystkich uczestników rywalizacji sportowej,
- - używa tylko kulturalnego i powszechnie przyjętego za właściwe słownictwa,
- - docenia umiejętności sportowe także drużyn przeciwnych,
- - obiektywnie ocenia pracę sędziów,
- - sprzeciwia się chuligaństwu na imprezach sportowych,
- - wyraża zdecydowany sprzeciw postępowaniu tzw. „pseudokibiców”,
- - uznaje wyniki rywalizacji sportowej nawet w sytuacji, gdy jest on niekorzystny dla swojego zespołu.

5) wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym, m.in.:

- - wie, że postępowanie zgodnie z przyjętymi zasadami lub normami występuje także w życiu codziennym,
- - potrafi pomagać innym osobom,
- - wie, że nie należy dążyć do celu za wszelką cenę,
- - umie przyjąć w odpowiedni sposób sukces lub porażkę.

6) omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących, m.in.:

- - wykluczenie lub dyskwalifikacja z możliwości dalszych startów w danej dyscyplinie lub konkurencji sportowej,
- - kary finansowe,

## ***SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ I POSTĘPÓW EDUKACYJNYCH***

### **PRACA NA LEKCJI**

- Prowadzenie rozgrzewek
- Systematyczny i aktywny udział w zajęciach
- Asekuracja i samoasekuracja

### **PROJEKTY**

- Wychowanie zdrowotne
- Organizacja zawodów/rozgrywek

### **Klasa I – IV Liceum**

1) W zakresie wiedzy. Uczeń:

- ◆ --zna Test Coopera,
- ◆ --zna próby do kontroli i oceny sprawności fizycznej,
- ◆ --wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej,
- ◆ --wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- ◆ --wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
- ◆ --zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej,
- ◆ --wymienia współczesne formy aktywności fizycznej,
- ◆ --zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i gier zespołowych,
- ◆ --zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych,
- ◆ --wie, jak radzić sobie ze stresem,
- ◆ --zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
- ◆ --definiuje pojęcie wskaźnika BMI,
- ◆ --wie, jak obliczyć dobową lub tygodniową aktywność fizyczną.

2) W zakresie umiejętności. Uczeń:

- ◆ --wykonuje Test Coopera,
- ◆ --mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
- ◆ --wykonuje próby sprawnościowe
- ◆ --mierzy wysokość i masę ciała, oblicza wskaźnik BMI,
- ◆ --oblicza wskaźnik DAR,
- ◆ --przeprowadza samodzielnie próby sprawnościowe
- ◆ --wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej,
- ◆ --stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku,
- ◆ --wykonuje zabicie piłki lub atak przez „plaszowanie”,
- ◆ --chwytą i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
- ◆ --planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,
- ◆ --wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
- ◆ --wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku,
- ◆ --wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie,
- ◆ --umie wykonać do muzyki podstawowy krok walca angielskiego,
- ◆ --wykonuje start niski,
- ◆ --prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej,
- ◆ --korzysta z nowoczesnych urządzeń do pomiaru parametrów związanych z aktywnością fizyczną,
- ◆ --stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
- ◆ --umie przygotować rozkład dnia,
- ◆ --dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,
- ◆ --umie ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości.

### 3) W zakresie kompetencji społecznych. Uczeń:

- ◆ --aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- ◆ --chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych,
- ◆ --bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i międzyklasowych,
- ◆ --godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych,
- ◆ --charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- ◆ --nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole,
- ◆ --kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych,
- ◆ --buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia,

- ◆ --jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju,
- ◆ --kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych,
- ◆ --aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych,
- ◆ --umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład.

### **Wymagania szczegółowe w klasie I liceum**

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
  - ◆ --siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
  - ◆ --gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższeniu,
  - ◆ --skok w dal z miejsca,
  - ◆ --bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m,
  - ◆ --pomiar siły względnej:
    - \* --zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
    - \* --podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
  - ◆ --biegi przedłużone:
    - \* na dystansie 800 m – dziewczęta,
    - \* na dystansie 1000 m – chłopcy,
  - ◆ --pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:
  - ◆ --gimnastyka:
    - \* stanie na rękach przy drabinkach, przewrót w przód do przysiadu podpartego,
  - ◆ --koszykówka:
    - \* rzut do kosza z dwutaktu,
    - \* podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach,
  - ◆ --piłka ręczna:
    - \* rzut na bramkę z wyskoku, podania piłki jednorącz półgórne,
  - ◆ --piłka siatkowa:
    - \* łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach, zagrywka sposobem dolnym.
- 5) wiadomości:

- ◆ --uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- ◆ --uczeń oblicza wskaźnik BMI.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- ◆ --uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta,
- ◆ --uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.

### **Wymagania szczegółowe w klasie II liceum**

W klasie II kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
  - ◆ siła mięśni brzucha
  - ◆ siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
  - ◆ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - ◆ skok w dal z miejsca [według MTSF],--bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
  - ◆ bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków[według MTSF],
  - ◆ pomiar siły względnej [według MTSF]:
    - \* zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
    - \* podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
  - ◆ biegi przedłużone [według MTSF]:
    - \* na dystansie 800 m – dziewczęta,
    - \* na dystansie 1000 m – chłopcy,
  - ◆ pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:
  - ◆ --gimnastyka:
    - \* stanie na rękach przy drabinkach,
    - \* przewrót w tył do przysiadu podpartego,
  - ◆ koszykówka:
    - \* rzut do kosza z dwutaktu,
    - \* podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w parach,
  - ◆ piłka ręczna:
    - \* rzut na bramkę z przeskokiem,
    - \* podania jednorącz półgórne kozłem,
  - ◆ piłka siatkowa:



- \* wystawienie piłki sposobem górnym,
- \* zagrywka sposobem górnym.

5) wiadomości:

- ◆ uczeń zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- ◆ uczeń zna techniki relaksacyjne.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- ◆ uczeń wie, co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich,
- ◆ uczeń wie, co to są badania profilaktyczne.
- ◆ uczeń wie, co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich,
- ◆ uczeń wie, co to są badania profilaktyczne.

**Punktacja w próbie szybkości (liczba kłaśnień) – czas próby 10 sekund (ISF K. Zuchory)**

| <b>Dziewczęta</b> | <b>Chłopcy</b> | <b>Poziom sprawności, punkty</b> |
|-------------------|----------------|----------------------------------|
| 12                | 15             | minimalny, 1 pkt                 |
| 16                | 20             | dostateczny, 2 pkt               |
| 20                | 25             | dobry, 3 pkt                     |
| 25                | 30             | bardzo dobry, 4 pkt              |
| 30                | 35             | wysoki, 5 pkt                    |
| 35                | 40             | wybitny, 6 pkt                   |

**Punktacja w próbie skoczności dla dziewcząt i chłopców (ilość stóp) – (ISF K. Zuchory)**

| <b>Dziewczęta/chłopcy</b> | <b>Poziom sprawności, punkty</b> |
|---------------------------|----------------------------------|
| 5                         | minimalny, 1 pkt                 |
| 6                         | dostateczny, 2 pkt               |
| 7                         | dobry, 3 pkt                     |
| 8                         | bardzo dobry, 4 pkt              |
| 9                         | wysoki, 5 pkt                    |
| 10                        | wybitny, 6 pkt                   |

**Punktacja w próbie siły ramion (czas zwisu na drążku w s) – (ISF K. Zuchory)**

| <b>Dziewczęta</b>  | <b>Chłopcy</b>  | <b>Poziom sprawności, punkty</b> |
|--|---|----------------------------------|
| zwis wolny oburącz – 3 s   | zwis wolny oburącz – 10 s   | minimalny, 1 pkt                 |
| zwis wolny oburącz – 10 s  | zwis wolny jednorącz – 10 s   | dostateczny, 2 pkt               |
| zwis wolny jednorącz – 3 s   | ze zwisu wolnego oburącz ugiąć ramiona i wytrzymać – 3 s  | dobry, 3 pkt                     |
| zwis wolny jednorącz – 10 s  | ze zwisu wolnego oburącz ugiąć ramiona i wytrzymać 10 s   | bardzo dobry, 4 pkt              |
| ze zwisu wolnego oburącz ugiąć ramiona i wytrzymać 3 s               | ze zwisu wolnego oburącz ugiąć ramiona i powoli opuszczając jedną rękę wytrzymać 10 s   | wysoki, 5 pkt                    |
| zwis wolny jednorącz kolejno na prawej i lewej ręce – wytrzymać 10 s | ze zwisu wolnego oburącz ugiąć ramiona i powoli opuszczając jedną rękę wytrzymać 10 s i to samo na drugą rękę, też wytrzymać 10 s | wybitny, 6 pkt                   |

**Punktacja w próbie gibkości (ISF K. Zuchory)**

| <b>Dziewczęta Chłopcy</b>  | <b>Poziom sprawności, punkty</b> |
|--|----------------------------------|
| chwyt oburącz za kostki chwyt oburącz za kostki  | minimalny, 1 pkt                 |
| dotknięcie palcami obu rąk palców stóp<br>dotknięcie palcami obu rąk palców stóp                   | dostateczny, 2 pkt               |
| dotknięcie palcami obu rąk podłoża<br>dotknięcie palcami obu rąk podłoża                           | dobry, 3 pkt                     |
| dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk)<br>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 |

**Punktacja w próbie wytrzymałości – bieg ciągły (czas biegu lub pokonany dystans) – (ISF K. Zuchory)**

| <b>Dziewczęta</b> | <b>Chłopcy</b> | <b>Poziom sprawności, punkty</b> |
|-------------------|----------------|----------------------------------|
| 1 min 200 m       | 2 min 400 m    | minimalny, 1 pkt                 |
| 3 min 500 m       | 5 min 1000 m   | dostateczny, 2 pkt               |
| 6 min 1000 m      | 10 min 2000 m  | dobry, 3 pkt                     |
| 10 min 1500 m     | 15 min 2500 m  | bardzo dobry, 4 pkt              |
| 15 min 2000 m     | 20 min 3000 m  | wysoki, 5 pkt                    |
| 20 min 2500 m     | 30 min 4000 m  | wybitny, 6 pkt                   |

**Punktacja w próbie siły m. brzucha – „nożyce” poprzeczne (czas próby) – (ISF K. Zuchory)**

| <b>Dziewczęta</b> | <b>Chłopcy</b> | <b>Poziom sprawności, punkty</b> |
|-------------------|----------------|----------------------------------|
| 10 s              | 30 s           | minimalny, 1 pkt                 |
| 30 s              | 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                   |

**Normy i ocena dla odpowiedniej kategorii wieku i obu płci (na podstawie łącznej sumy punktów) – (ISF K. Zuchory)**

| <b>Przedział wiekowy 16–18</b> | <b>Przedział wiekowy 19–25</b> | <b>Poziom i ocena sprawności</b> |
|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| 6                              | 6                              | minimalny, 1 pkt                 |
| 12                             | 12                             | dostateczny, 2 pkt               |
| 18                             | 18                             | dobry, 3 pkt                     |
| 23                             | 24                             | bardzo dobry, 4 pkt              |
| 28                             | 30                             | wysoki, 5 pkt                    |

|    |    |                |
|----|----|----------------|
| 33 | 35 | wybitny, 6 pkt |
|----|----|----------------|

### **Kryteria oceny próby przewrotu w przód**

#### **Opis próby (błędy wykonania) Ocena:**

bdb

- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
- przewrót wykonany we właściwym tempie,
- zaznaczenie wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,
- głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,
- chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu,
- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.

db

- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
- brak wykonania przewrotu we właściwym tempie,
- brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,
- głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,
- chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu,

dst

- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
- brak wykonania przewrotu we właściwym tempie,
- brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,
- brak przyciągnięcia głowy do klatki piersiowej,
- brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu,
- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców.

dop

- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
- brak wykonania przewrotu we właściwym tempie,
- brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,
- brak przyciągnięcia głowy do klatki piersiowej,
- brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu,
- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców,
- wykonanie ćwiczenia z pomocą nauczyciela.

### **Kryteria oceny próby stania na RR**

#### **Opis próby (błędy wykonania) Ocena**

bdb

- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
- stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania, z zamachem jednej nogi,
- wytrzymanie 3 s,
- ustawienie ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej,
- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.

db

- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
- stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania, z zamachem jednej nogi,
- brak wytrzymania 3 s,
- brak ustawienia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej,
- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.

dst

- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
- stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania z pomocą nauczyciela, z zamachem jednej nogi,
- brak wytrzymania 3 s,
- brak ustawienia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej,
- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców.

dop

- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
- stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania z pomocą nauczyciela, z zamachem jednej nogi,
- brak wytrzymania 3 s,
- brak ustawienia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej,
- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców.

### **Kryteria oceny próby przerzutu bokiem**

#### **Opis próby (błędy wykonania) Ocena**

bdb

- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
- przerzut bokiem z marszu wykonany samodzielnie,
- wykonanie przerzutu bokiem o NN prostych w płaszczyźnie czołowej,
- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców,
- ustawienie w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem.

db

- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,

- przrzut bokiem z miejsca wykonany samodzielnie,
- wykonanie przrztu bokiem o NN ugiętych w płaszczyźnie czołowej,
- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców,
- ustawienie w rozkroku, ramiona w bok po przrztu bokiem.

dst

- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
- przrzut bokiem z miejsca wykonany z pomocą nauczyciela,
- wykonanie przrztu bokiem o NN ugiętych w płaszczyźnie czołowej,
- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców,
- brak ustawienia w rozkroku, ramiona w bok po przrztu bokiem.

dop

- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
- przrzut bokiem z miejsca wykonany samodzielnie,
- wykonanie przrztu bokiem o NN ugiętych w płaszczyźnie czołowej,
- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców,
- brak ustawienia w rozkroku, ramiona w bok po przrztu bokiem.

### **Kryteria oceny próby skoku rozkrocznego przez kozła**

#### **Opis próby (błędy wykonania) Ocena**

bdb

- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
- skok rozkroczny wykonany samodzielnie,
- wykonanie naskoku obunóż na odskocznię,
- nogi w rozkroku proste nad kozłem,
- lądowanie na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,
- prawidłowe odbicie z rąk od kozła,
- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.

db

- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
- skok rozkroczny wykonany samodzielnie,
- wykonanie naskoku obunóż na odskocznię,
- nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem,
- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,
- prawidłowe odbicie z rąk od kozła,
- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.

dst

- skok rozkroczny wykonany niesamodzielnie,
- wykonanie naskoku obunóż na odskocznię,
- nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem,
- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,
- nieprawidłowe odbicie z rąk od kozła,
- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców.

dop

- skok rozkroczny wykonany niesamodzielnie,
- brak wykonania naskoku obunóż na odskocznię,
- nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem,
- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,
- nieprawidłowe odbicie z rąk od kozła,
- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców.

## **Kryteria oceny prób techniki w grach sportowych**

### **Sposób wykonania próby Ocena**

bdb

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania piłki,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- trafia do kosza lub bramki.

db

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania piłki,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- nie trafia do kosza lub bramki.

dst

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania piłki,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- nie trafia do kosza lub bramki.

dop

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje szczegółowych przepisów i zasad gry, np. błędu kroków czy błędu podwójnego kozłowania piłki,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie trafia do kosza lub bramki.

### **Kryteria oceny próby skoku kucznego przez skrzynię ustawioną wszerz**

#### **Opis próby (błędy wykonania) Ocena**

bdb

- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
- skok kuczny wykonany samodzielnie,
- wykonanie naskoku obunóż na odskocznię,
- nogi nad skrzynią w pozycji kucznej,
- lądowanie na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,
- prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni,
- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.

db

- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
- skok kuczny wykonany samodzielnie,
- wykonanie naskoku obunóż na odskocznię,
- brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej,
- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,
- prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni,
- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.

dst

- skok kuczny wykonany niesamodzielnie,
- wykonanie naskoku obunóż na odskocznię,
- brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej,
- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,
- nieprawidłowe odbicie z rąk od skrzyni,
- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców.

dop



- skok kuczny wykonany niesamodzielnie,
- brak wykonania naskoku obunóż na odskocznię,
- brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej,
- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,
- nieprawidłowe odbicie z rąk od skrzyni,
- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców.

### **Kryteria oceny układu ćwiczeń równoważnych – dla dziewcząt**

#### **Opis próby (błędy wykonania) Ocena**

bdb

- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
- układ wykonany płynnie bez zachwiał,
- pozycje równoważne zaznaczone i wytrzymane od 1 do 3 s,
- właściwe łączenie ćwiczeń w układzie,
- układ wykonywany wzdłuż długiej osi symetrii ławeczki,
- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.

db

- akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
- układ wykonany płynnie bez zachwiał,
- brak wytrzymania i zaznaczenia pozycji równoważnych od 1 do 3 s,
- brak właściwego łączenia ćwiczeń w układzie,
- układ wykonywany wzdłuż długiej osi symetrii ławeczki,
- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.

dst

- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
- brak płynnego wykonania układu, liczne zachwiania,
- brak wytrzymania i zaznaczenia pozycji równoważnych od 1 do 3 s,
- brak właściwego łączenia ćwiczeń w układzie,
- układ wykonywany na krawędzi ławeczki,
- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciążenie palców.

dop

- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,
- brak płynnego wykonania układu, liczne zachwiania,
- brak wytrzymania i zaznaczenia pozycji równoważnych od 1 do 3 s,
- brak właściwego łączenia ćwiczeń w układzie,

- układ wykonywany na krawędzi ławeczki,
- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenia palców.

## **Kryteria oceny umiejętności ruchowych w grach zespołowych**

### **Sposób wykonania próby Ocena**

bdb

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

db

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

dst

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

dop

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie wykonuje ćwiczeń z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

## Tabele Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF) i Testu Coopera

### MTSF tabela punktacyjna wiek 15 lat

#### DZIEWCZĘTA 15 LAT

| <b>Punktacja</b> | <b>Bieg na 50 m</b> | <b>Skok w dal z miejsca</b> | <b>Bieg na 600 m</b> | <b>Sila dłoni</b> | <b>Zwis na ugiętych rękach</b> | <b>Bieg 4x10 m</b> | <b>Siady z leżenia</b> | <b>Sklon tułowia</b> |
|------------------|---------------------|-----------------------------|----------------------|-------------------|--------------------------------|--------------------|------------------------|----------------------|
| Pkt              | s                   | cm                          | s                    | kG                | s                              | s                  | liczba                 | cm                   |
| <b>100</b>       |                     |                             |                      | 48                |                                |                    |                        |                      |
| <b>99</b>        |                     | 248                         | 133                  |                   |                                | 8,2                | 41                     |                      |
| <b>98</b>        | 6,2                 |                             |                      |                   |                                |                    |                        |                      |
| <b>97</b>        |                     |                             |                      |                   |                                | 8,3                |                        | 27                   |
| <b>96</b>        |                     | 247                         | 134                  |                   |                                |                    |                        |                      |
| <b>95</b>        |                     |                             |                      | 47                |                                | 8,4                |                        |                      |
| <b>94</b>        | 6,3                 | 246                         | 135                  |                   |                                |                    | 40                     |                      |
| <b>93</b>        |                     |                             |                      |                   |                                | 8,5                |                        |                      |
| <b>92</b>        |                     | 245                         | 136                  |                   |                                |                    |                        |                      |
| <b>91</b>        | 6,4                 |                             |                      | 46                |                                | 8,6                |                        |                      |
| <b>90</b>        |                     | 244                         | 137                  |                   |                                |                    | 39                     | 26                   |
| <b>89</b>        |                     | 243                         |                      |                   |                                | 8,7                |                        |                      |
| <b>88</b>        | 6,5                 | 242                         | 138                  | 45                |                                |                    |                        |                      |
| <b>87</b>        |                     | 241                         |                      |                   |                                | 8,8                |                        |                      |
| <b>86</b>        |                     | 240                         | 139                  | 44                |                                |                    | 38                     |                      |
| <b>85</b>        | 6,6                 |                             |                      |                   |                                | 8,9                |                        |                      |
| <b>84</b>        |                     | 237                         | 140                  | 43                |                                |                    |                        | 25                   |
| <b>83</b>        |                     |                             |                      |                   |                                | 9,0                |                        |                      |
| <b>82</b>        | 6,7                 | 234                         | 141                  | 42                |                                | 9,1                | 37                     |                      |
| <b>81</b>        |                     |                             | 142                  |                   |                                | 9,2                |                        |                      |
| <b>80</b>        | 6,8                 | 231                         | 143                  | 41                | 60                             | 9,3                |                        |                      |

|           |     |     |     |    |    |      |    |    |
|-----------|-----|-----|-----|----|----|------|----|----|
| <b>79</b> |     | 229 |     |    | 57 | 9,4  | 36 | 24 |
| <b>78</b> | 6,9 | 227 | 147 | 40 | 55 | 9,5  |    |    |
| <b>77</b> |     | 225 |     |    | 53 | 9,6  | 35 |    |
| <b>76</b> | 7,0 | 223 | 150 | 39 | 51 | 9,7  |    |    |
| <b>75</b> |     | 221 | 152 |    | 49 | 9,8  | 34 | 23 |
| <b>74</b> | 7,1 | 219 | 154 | 38 | 47 | 9,9  |    |    |
| <b>73</b> |     | 216 | 156 |    | 45 | 10,1 | 33 |    |
| <b>72</b> | 7,2 | 214 | 158 | 37 | 43 | 10,2 |    | 22 |
| <b>71</b> |     | 212 | 161 |    | 41 | 10,3 | 32 |    |
| <b>70</b> | 7,3 | 210 | 165 | 36 | 40 | 10,4 |    | 21 |
| <b>69</b> | 7,4 | 208 | 169 |    | 38 | 10,5 | 31 |    |
| <b>68</b> |     | 205 | 173 | 35 | 36 | 10,6 |    | 20 |
| <b>67</b> | 7,5 | 203 | 177 |    | 35 | 10,7 | 30 | 19 |
| <b>66</b> | 7,6 | 201 | 181 | 34 | 33 | 10,8 |    |    |
| <b>65</b> | 7,7 | 199 | 185 |    | 31 | 11,0 | 29 | 18 |
| <b>64</b> | 7,8 | 197 | 189 | 33 | 30 | 11,1 |    | 17 |
| <b>63</b> |     | 194 | 193 |    | 29 | 11,2 | 28 |    |
| <b>62</b> | 7,9 | 192 | 197 | 32 | 27 | 11,3 |    | 16 |
| <b>61</b> |     | 190 | 201 |    | 26 | 11,4 | 27 |    |
| <b>60</b> | 8,0 | 188 | 205 | 31 | 24 | 11,5 |    | 15 |
| <b>59</b> | 8,1 | 186 | 209 |    | 22 | 11,7 | 26 | 14 |
| <b>58</b> | 8,2 | 183 | 212 | 30 | 21 | 11,8 |    |    |
| <b>57</b> |     | 181 | 216 |    | 20 | 11,9 | 25 | 13 |
| <b>56</b> | 8,3 | 179 | 220 | 29 | 19 | 12,0 |    | 12 |
| <b>55</b> | 8,4 | 177 | 223 |    | 18 | 12,1 | 24 |    |
| <b>54</b> | 8,5 | 175 | 227 | 28 | 16 | 12,2 |    | 11 |
| <b>53</b> |     | 172 | 230 |    | 14 | 12,3 | 23 |    |
| <b>52</b> | 8,6 | 170 | 234 | 27 | 13 | 12,4 |    | 10 |
| <b>51</b> | 8,7 | 168 | 237 |    | 11 | 12,5 | 22 | 9  |
| <b>50</b> | 8,8 | 166 | 241 | 26 | 10 | 12,6 |    |    |
| <b>49</b> | 8,9 | 164 | 244 |    | 8  | 12,7 | 21 | 9  |
| <b>48</b> |     | 161 | 248 | 25 | 7  | 12,8 |    | 8  |
| <b>47</b> | 9,0 | 159 | 251 |    | 5  | 12,9 | 20 |    |
| <b>46</b> | 9,1 | 157 | 255 | 24 | 3  | 13,0 |    | 7  |

|           |      |     |     |    |   |      |    |      |
|-----------|------|-----|-----|----|---|------|----|------|
| <b>45</b> | 9,2  | 155 | 258 |    | 2 | 13,2 | 19 | 6    |
| <b>44</b> | 9,3  | 153 | 260 | 23 | 1 | 13,3 |    |      |
| <b>43</b> |      | 150 | 265 |    |   | 13,4 | 18 | 5    |
| <b>42</b> | 9,4  | 148 | 269 | 22 |   | 13,5 |    | 4    |
| <b>41</b> | 9,5  | 146 | 272 |    |   | 13,7 | 17 |      |
| <b>40</b> | 9,6  | 144 | 276 | 21 |   | 13,8 |    | 3    |
| <b>39</b> |      | 142 | 280 |    |   | 13,9 | 16 | 2    |
| <b>38</b> | 9,7  | 139 | 283 | 20 |   | 14,0 |    |      |
| <b>37</b> | 9,8  | 137 | 290 |    |   | 14,1 | 15 | 1    |
| <b>36</b> | 9,9  | 135 | 294 | 19 |   | 14,3 |    | 0    |
| <b>35</b> | 10,0 | 133 | 297 |    |   | 14,4 | 14 | - 1  |
| <b>34</b> |      | 131 | 301 | 18 |   | 14,5 |    |      |
| <b>33</b> | 10,1 | 128 | 304 |    |   | 14,6 | 13 | - 2  |
| <b>32</b> | 10,2 | 126 | 308 | 17 |   | 14,7 |    | - 3  |
| <b>31</b> | 10,3 | 124 | 312 |    |   | 14,8 | 12 |      |
| <b>30</b> | 10,4 | 122 | 316 | 16 |   | 15,0 |    | - 4  |
| <b>29</b> | 10,5 | 120 | 320 |    |   | 15,1 | 11 | - 5  |
| <b>28</b> | 10,6 | 118 | 324 | 15 |   | 15,2 |    | - 6  |
| <b>27</b> |      | 116 | 328 |    |   | 15,3 | 10 |      |
| <b>26</b> | 10,9 | 114 | 332 | 14 |   | 15,4 |    | - 7  |
| <b>25</b> |      | 112 | 336 |    |   | 15,6 | 9  | - 8  |
| <b>24</b> | 11,2 | 110 | 340 | 13 |   | 15,7 |    |      |
| <b>23</b> |      | 108 | 344 |    |   | 15,8 | 8  | - 9  |
| <b>22</b> | 11,5 | 106 | 348 | 12 |   |      |    | - 10 |
| <b>21</b> |      |     | 352 |    |   | 15,9 | 7  |      |
| <b>20</b> | 11,8 | 103 | 356 |    |   |      |    | - 11 |
| <b>19</b> |      |     | 359 | 11 |   | 16,0 |    | - 12 |
| <b>18</b> | 12,1 | 100 | 362 |    |   |      | 6  |      |
| <b>17</b> |      |     | 365 |    |   | 16,1 |    | - 13 |
| <b>16</b> | 12,2 | 97  | 368 |    |   |      |    |      |
| <b>15</b> |      |     | 371 | 10 |   | 16,2 | 5  | - 14 |
| <b>14</b> | 12,3 | 94  | 374 |    |   |      |    |      |
| <b>13</b> |      | 93  | 377 |    |   |      |    | - 15 |
| <b>12</b> | 12,4 | 92  | 380 |    |   | 16,3 |    |      |

|           |      |    |     |   |  |      |   |      |
|-----------|------|----|-----|---|--|------|---|------|
| <b>11</b> |      | 91 | 382 |   |  |      | 4 | - 16 |
| <b>10</b> | 12,5 | 90 | 384 | 9 |  |      |   |      |
| <b>9</b>  |      | 89 | 386 |   |  |      |   | - 17 |
| <b>8</b>  | 12,6 | 88 | 387 |   |  | 16,4 |   |      |
| <b>7</b>  |      | 87 |     |   |  |      | 3 | - 18 |
| <b>6</b>  | 12,7 | 86 | 388 |   |  |      |   |      |
| <b>5</b>  |      | 85 |     |   |  |      |   | - 19 |
| <b>4</b>  | 12,8 | 84 | 389 | 8 |  |      |   |      |
| <b>3</b>  |      | 83 |     |   |  | 16,5 | 2 | - 20 |
| <b>2</b>  | 12,9 | 82 | 390 |   |  |      |   |      |
| <b>1</b>  |      | 81 |     |   |  |      |   | - 21 |

#### CHŁOPCY 15 LAT

| <b>Punkta<br/>ja</b> | <b>Bieg<br/>na<br/>50 m</b> | <b>Skok w<br/>dal<br/>z<br/>miejsca</b> | <b>Bieg<br/>na<br/>600<br/>m</b> | <b>Sila<br/>dłoni</b> | <b>Zwis na<br/>ugiętych<br/>rękach</b> | <b>Bieg<br/>4x10<br/>m</b> | <b>Siady<br/>z<br/>leżenia</b> | <b>Skłon<br/>tułowia</b> |
|----------------------|-----------------------------|---|----------------------------------|-----------------------|--|----------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| Pkt                  | s                           | cm                                      | s                                | kG                    | s                                      | s                          | liczba                         | cm                       |
| <b>100</b>           |                             |   | 151                              | 71                    |  |                            |                                | 32                       |
| <b>99</b>            |                             | 297                                     |                                  |                       |  | 7,2                        | 44                             |                          |
| <b>98</b>            |                             |   | 152                              |                       | 23                                     |                            |                                |                          |
| <b>97</b>            |                             | 296                                     |                                  |                       |  | 7,3                        |                                |                          |
| <b>96</b>            | 5,4                         |   | 153                              |                       |  |                            |                                |                          |
| <b>95</b>            |                             | 295                                     |                                  | 70                    | 22                                     | 7,4                        |                                |                          |
| <b>94</b>            |                             | 294                                     | 154                              |                       |  |                            | 43                             | 31                       |
| <b>93</b>            |                             | 293                                     |                                  |                       |  | 7,5                        |                                |                          |
| <b>92</b>            |                             | 292                                     | 155                              |                       | 21                                     |                            |                                |                          |
| <b>91</b>            | 5,5                         | 291                                     |                                  |                       |  | 7,6                        |                                |                          |
| <b>90</b>            |                             | 290                                     | 156                              | 69                    |  |                            | 42                             |                          |

|           |     |     |     |    |    |      |    |    |
|-----------|-----|-----|-----|----|----|------|----|----|
| <b>89</b> |     |     |     |    | 20 | 7,7  |    | 30 |
| <b>88</b> |     | 287 | 157 |    |    |      |    |    |
| <b>87</b> | 5,6 |     | 158 |    |    | 7,8  |    |    |
| <b>86</b> |     | 284 | 159 | 68 | 19 |      | 41 |    |
| <b>85</b> |     |     | 160 |    |    | 7,9  |    | 29 |
| <b>84</b> | 5,7 | 281 | 161 |    |    |      |    |    |
| <b>83</b> |     |     | 163 | 67 | 18 | 8,0  | 40 |    |
| <b>82</b> |     | 278 | 164 |    |    | 8,1  |    | 28 |
| <b>81</b> | 5,8 | 276 | 166 | 66 |    | 8,2  | 39 |    |
| <b>80</b> |     | 274 | 168 | 65 | 17 | 8,3  |    |    |
| <b>79</b> |     | 272 | 170 | 64 |    | 8,4  | 38 | 27 |
| <b>78</b> | 5,9 | 270 | 171 | 63 | 16 | 8,5  |    |    |
| <b>77</b> |     | 268 | 172 | 62 |    | 8,6  |    | 26 |
| <b>76</b> | 6,0 | 266 | 174 | 61 |    | 8,7  | 37 | 25 |
| <b>75</b> |     | 264 | 176 |    | 15 | 8,8  |    |    |
| <b>74</b> | 6,1 | 262 | 178 | 60 |    | 8,9  |    | 24 |
| <b>73</b> |     | 260 | 179 |    | 14 | 9,0  | 36 | 23 |
| <b>72</b> | 6,2 | 258 | 181 | 59 |    | 9,1  |    | 22 |
| <b>71</b> |     | 256 | 183 | 58 |    | 9,2  | 35 |    |
| <b>70</b> | 6,3 | 253 | 185 | 57 | 13 | 9,3  |    | 21 |
| <b>69</b> |     | 251 | 187 | 56 |    | 9,4  | 34 | 20 |
| <b>68</b> | 6,4 | 248 | 189 | 55 |    | 9,5  |    | 19 |
| <b>67</b> | 6,5 | 246 | 192 | 54 | 12 | 9,6  |    | 18 |
| <b>66</b> | 6,6 | 243 | 195 | 53 |    | 9,7  | 33 |    |
| <b>65</b> |     | 241 | 198 |    | 11 | 9,8  |    | 17 |
| <b>64</b> | 6,7 | 239 | 200 | 52 |    | 9,9  | 32 | 16 |
| <b>63</b> | 6,8 | 236 | 203 | 51 |    | 10,0 |    |    |
| <b>62</b> |     | 234 | 206 | 50 | 10 | 10,1 | 31 | 15 |
| <b>61</b> | 6,9 | 231 | 209 | 49 |    | 10,2 |    | 14 |
| <b>60</b> | 7,0 | 229 | 212 | 48 | 9  | 10,3 | 30 | 13 |
| <b>59</b> |     | 226 | 215 | 47 |    | 10,4 |    |    |
| <b>58</b> | 7,1 | 224 | 219 | 46 |    | 10,5 | 29 | 12 |
| <b>57</b> | 7,2 | 221 | 222 |    | 8  | 10,6 |    | 11 |
| <b>56</b> | 7,3 | 219 | 225 | 45 |    | 10,7 |    | 10 |

|           |     |     |     |    |   |      |    |      |
|-----------|-----|-----|-----|----|---|------|----|------|
| <b>55</b> |     | 217 | 229 | 44 |   | 10,8 | 28 |      |
| <b>54</b> | 7,4 | 214 | 232 | 43 | 7 | 10,9 |    | 9    |
| <b>53</b> | 7,5 | 212 | 236 | 42 |   | 11,0 | 27 | 8    |
| <b>52</b> | 7,6 | 209 | 239 | 41 | 6 | 11,1 |    | 7    |
| <b>51</b> |     | 207 | 242 | 40 |   | 11,2 | 26 |      |
| <b>50</b> | 7,7 | 204 | 246 | 39 | 5 | 11,3 |    | 6    |
| <b>49</b> | 7,8 | 202 | 249 | 38 |   | 11,4 | 25 | 5    |
| <b>48</b> |     | 200 | 253 |    | 4 | 11,5 |    | 4    |
| <b>47</b> | 7,9 | 197 | 256 | 37 |   | 11,6 | 24 |      |
| <b>46</b> | 8,0 | 195 | 259 | 36 |   | 11,7 |    | 3    |
| <b>45</b> | 8,1 | 192 | 263 | 35 | 3 | 11,8 | 23 | 2    |
| <b>44</b> |     | 190 | 266 | 34 |   | 11,9 |    | 1    |
| <b>43</b> | 8,2 | 187 | 270 | 33 |   | 12,0 |    |      |
| <b>42</b> | 8,3 | 185 | 273 | 32 | 2 | 12,1 | 22 | 0    |
| <b>41</b> |     | 182 | 276 | 31 |   | 12,2 |    | - 1  |
| <b>40</b> | 8,4 | 180 | 280 |    |   | 12,3 | 21 | - 2  |
| <b>39</b> | 8,5 | 178 | 283 | 30 | 1 | 12,4 |    |      |
| <b>38</b> |     | 175 | 287 | 29 |   | 12,5 | 20 | - 3  |
| <b>37</b> | 8,6 | 173 | 291 | 28 |   | 12,6 |    | - 4  |
| <b>36</b> | 8,7 | 170 | 294 | 27 |   | 12,7 | 19 | - 5  |
| <b>35</b> | 8,8 | 168 | 298 | 26 |   | 12,8 |    |      |
| <b>34</b> |     | 165 | 301 | 25 |   | 12,9 |    | - 6  |
| <b>33</b> | 8,9 | 163 | 304 | 24 |   | 13,0 | 18 | - 7  |
| <b>32</b> | 9,0 | 160 | 308 | 23 |   | 13,1 |    | - 8  |
| <b>31</b> |     | 158 | 312 |    |   | 13,2 | 17 |      |
| <b>30</b> | 9,1 | 156 | 316 | 22 |   | 13,3 |    | - 9  |
| <b>29</b> | 9,2 | 154 | 319 | 21 |   | 13,4 | 16 | - 10 |
| <b>28</b> |     | 152 | 321 | 20 |   | 13,5 |    | - 11 |
| <b>27</b> | 9,3 | 150 | 324 | 19 |   | 13,6 | 15 | - 12 |
| <b>26</b> | 9,4 | 148 | 326 | 18 |   | 13,7 |    |      |
| <b>25</b> | 9,5 | 146 | 328 | 17 |   | 13,8 | 14 | - 13 |
| <b>24</b> | 9,6 | 144 | 330 | 16 |   | 13,9 |    | - 14 |
| <b>23</b> | 9,7 | 142 | 332 |    |   | 14,0 |    | - 15 |
| <b>22</b> | 9,8 | 140 | 334 | 15 |   | 14,1 | 13 |      |



|    |      |     |     |    |  |      |    |      |
|----|------|-----|-----|----|--|------|----|------|
| 21 | 9,9  | 138 | 336 | 14 |  | 14,2 |    | - 16 |
| 20 |      | 136 | 338 | 13 |  | 14,3 | 12 | - 17 |
| 19 | 10,0 | 134 | 340 |    |  | 14,4 |    | - 18 |
| 18 |      | 133 | 342 | 12 |  | 14,5 |    |      |
| 17 |      | 132 | 344 |    |  | 14,6 | 11 | - 19 |
| 16 | 10,1 | 131 | 346 |    |  |      |    | - 20 |
| 15 |      | 130 | 347 | 11 |  | 14,7 |    |      |
| 14 |      | 129 | 348 |    |  |      | 10 | - 21 |
| 13 | 10,2 | 128 | 349 |    |  | 14,8 |    |      |
| 12 |      | 127 | 350 |    |  |      |    | - 22 |
| 11 |      | 126 | 351 | 10 |  | 14,9 | 9  |      |
| 10 | 10,3 | 125 | 352 |    |  |      |    | - 23 |
| 9  |      | 124 | 353 |    |  | 15,0 |    |      |
| 8  |      | 123 | 354 |    |  |      | 8  | - 24 |
| 7  | 10,4 | 122 | 355 |    |  | 15,1 |    |      |
| 6  |      | 121 | 356 | 9  |  |      |    | - 25 |
| 5  |      |     |     |    |  | 15,2 | 7  |      |
| 4  | 10,5 | 120 | 357 |    |  |      |    | - 26 |
| 3  |      |     |     |    |  | 15,3 |    |      |
| 2  |      | 119 | 358 |    |  |      | 6  | - 27 |
| 1  | 10,6 |     |     |    |  | 15,4 |    |      |

### DZIEWCZĘTA 16 LAT

| <b>Punktacja</b> | <b>Bieg na 50 m</b> | <b>Skok w dal z miejsca</b> | <b>Bieg na 600 m</b> | <b>Siła dłoni</b> | <b>Zwis na ugiętych rękach</b> | <b>Bieg 4x10 m</b> | <b>Siady z leżenia</b> | <b>Sklon tułowia</b> |
|------------------|---------------------|-----------------------------|----------------------|-------------------|--------------------------------|--------------------|------------------------|----------------------|
| Pkt              | s                   | cm                          | s                    | kG                | s                              | s                  | liczba                 | cm                   |
| 100              | 6,1                 |                             |                      |                   |                                | 8,2                |                        |                      |
| 99               |                     | 249                         | 131                  | 48                |                                |                    | 41                     |                      |
| 98               |                     |                             |                      |                   |                                | 8,3                |                        |                      |
| 97               | 6,2                 |                             |                      |                   |                                |                    |                        |                      |

|           |     |     |     |    |    |      |    |    |
|-----------|-----|-----|-----|----|----|------|----|----|
| <b>96</b> |     | 248 | 133 |    |    | 8,4  |    | 27 |
| <b>95</b> |     |     |     |    |    |      |    |    |
| <b>94</b> | 6,3 | 247 |     | 47 |    | 8,5  | 40 |    |
| <b>93</b> |     |     | 135 |    |    |      |    |    |
| <b>92</b> |     | 246 |     |    |    | 8,6  |    |    |
| <b>91</b> | 6,4 |     |     |    |    |      |    |    |
| <b>90</b> |     | 245 | 137 | 46 |    | 8,7  | 39 |    |
| <b>89</b> |     | 244 |     |    |    |      |    | 26 |
| <b>88</b> | 6,5 | 243 |     |    |    | 8,8  |    |    |
| <b>87</b> |     | 242 | 139 | 45 |    |      | 38 |    |
| <b>86</b> |     | 241 |     |    |    | 8,9  |    |    |
| <b>85</b> | 6,6 |     |     | 44 |    |      |    |    |
| <b>84</b> |     | 238 | 141 |    |    | 9,0  | 37 |    |
| <b>83</b> |     |     |     | 43 |    |      |    | 25 |
| <b>82</b> | 6,7 | 235 |     |    |    | 9,1  |    |    |
| <b>81</b> |     |     | 143 | 42 |    | 9,2  | 36 |    |
| <b>80</b> | 6,8 | 232 | 144 |    | 60 | 9,3  |    |    |
| <b>79</b> |     | 230 | 145 | 41 | 58 | 9,4  |    |    |
| <b>78</b> | 6,9 | 228 | 146 |    | 56 | 9,5  | 35 | 24 |
| <b>77</b> |     | 226 | 147 | 40 | 54 | 9,6  |    |    |
| <b>76</b> | 7,0 | 224 | 148 |    | 52 | 9,7  |    |    |
| <b>75</b> |     | 222 | 150 | 39 | 50 | 9,8  | 34 |    |
| <b>74</b> | 7,1 | 220 | 153 |    | 48 | 9,9  |    | 23 |
| <b>73</b> |     | 217 | 156 | 38 | 46 | 10,0 | 33 |    |
| <b>72</b> | 7,2 | 215 | 159 |    | 44 | 10,1 |    |    |
| <b>71</b> |     | 213 | 162 | 37 | 42 | 10,2 | 32 | 22 |
| <b>70</b> | 7,3 | 211 | 166 |    | 41 | 10,3 |    |    |
| <b>69</b> | 7,4 | 209 | 170 | 36 | 39 | 10,4 | 31 |    |
| <b>68</b> | 7,5 | 206 | 174 |    | 37 | 10,5 |    | 21 |
| <b>67</b> |     | 204 | 178 | 35 | 36 | 10,6 | 30 |    |
| <b>66</b> | 7,6 | 202 | 182 |    | 34 | 10,7 |    | 20 |
| <b>65</b> | 7,7 | 200 | 186 | 34 | 32 | 10,8 | 29 |    |
| <b>64</b> | 7,8 | 198 | 190 |    | 31 | 11,0 |    | 19 |
| <b>63</b> |     | 195 | 194 | 33 | 30 | 11,1 | 28 | 18 |

|           |      |     |     |    |    |      |    |     |
|-----------|------|-----|-----|----|----|------|----|-----|
| <b>62</b> | 7,9  | 193 | 198 |    | 28 | 11,2 |    |     |
| <b>61</b> | 8,0  | 191 | 202 | 32 | 27 | 11,3 | 27 | 17  |
| <b>60</b> |      | 189 | 206 |    | 25 | 11,4 |    |     |
| <b>59</b> | 8,1  | 187 | 210 | 31 | 23 | 11,5 | 26 | 16  |
| <b>58</b> | 8,2  | 184 | 213 |    | 22 | 11,7 |    | 15  |
| <b>57</b> | 8,3  | 182 | 216 | 30 | 21 | 11,8 | 25 |     |
| <b>56</b> |      | 180 | 220 |    | 20 | 11,9 |    | 14  |
| <b>55</b> | 8,4  | 178 | 223 | 29 | 19 | 12,0 | 24 | 13  |
| <b>54</b> | 8,5  | 176 | 226 |    | 17 | 12,1 |    |     |
| <b>53</b> | 8,6  | 173 | 230 | 28 | 15 | 12,2 | 23 | 12  |
| <b>52</b> | 8,7  | 171 | 233 |    | 14 | 12,4 |    |     |
| <b>51</b> |      | 169 | 236 | 27 | 12 | 12,5 | 22 | 11  |
| <b>50</b> | 8,8  | 167 | 239 |    | 11 | 12,6 |    | 10  |
| <b>49</b> |      | 165 | 243 | 26 | 9  | 12,7 | 21 |     |
| <b>48</b> | 8,9  | 163 | 246 |    | 7  | 12,8 |    | 9   |
| <b>47</b> | 9,0  | 161 | 250 | 25 | 5  | 13,0 | 20 | 8   |
| <b>46</b> | 9,1  | 159 | 253 |    | 4  | 13,1 |    |     |
| <b>45</b> | 9,2  | 157 | 256 | 24 | 3  | 13,2 | 19 | 7   |
| <b>44</b> |      | 154 | 260 |    | 2  | 13,3 |    | 6   |
| <b>43</b> | 9,3  | 152 | 263 | 23 | 1  | 13,4 | 18 |     |
| <b>42</b> | 9,4  | 150 | 266 |    |    | 13,5 |    | 5   |
| <b>41</b> | 9,5  | 148 | 270 | 22 |    | 13,7 | 17 | 4   |
| <b>40</b> |      | 146 | 273 |    |    | 13,8 |    | 3   |
| <b>39</b> | 9,6  | 144 | 277 | 21 |    | 13,9 | 16 |     |
| <b>38</b> | 9,7  | 142 | 281 |    |    | 14,0 |    | 2   |
| <b>37</b> | 9,8  | 140 | 285 | 20 |    | 14,1 | 15 | 1   |
| <b>36</b> |      | 137 | 289 |    |    | 14,3 |    |     |
| <b>35</b> | 9,9  | 135 | 293 | 19 |    | 14,4 | 14 | 0   |
| <b>34</b> | 10,0 | 133 | 297 |    |    | 14,5 |    | - 1 |
| <b>33</b> | 10,1 | 131 | 301 | 18 |    | 14,6 | 13 |     |
| <b>32</b> | 10,2 | 129 | 305 |    |    | 14,7 |    | - 2 |
| <b>31</b> | 10,3 | 127 | 309 | 17 |    | 14,8 | 12 | - 3 |
| <b>30</b> | 10,4 | 125 | 313 |    |    | 15,0 |    |     |
| <b>29</b> | 10,5 | 123 | 317 | 16 |    | 15,1 | 11 | - 4 |

|           |      |     |     |    |  |      |    |      |
|-----------|------|-----|-----|----|--|------|----|------|
| <b>28</b> | 10,6 | 121 | 321 |    |  | 15,2 |    | - 5  |
| <b>27</b> |      | 119 | 325 | 15 |  | 15,3 | 10 | - 6  |
| <b>26</b> | 10,9 | 117 | 329 |    |  | 15,4 |    |      |
| <b>25</b> |      | 115 | 333 | 14 |  | 15,6 | 9  | - 7  |
| <b>24</b> | 11,2 | 113 | 337 |    |  | 15,7 |    | - 8  |
| <b>23</b> |      | 111 | 341 | 13 |  | 15,8 | 8  |      |
| <b>22</b> | 11,5 | 109 | 345 |    |  |      |    | - 9  |
| <b>21</b> |      | 107 | 349 | 12 |  | 15,9 | 7  | - 10 |
| <b>20</b> | 11,8 |     | 353 |    |  |      |    |      |
| <b>19</b> |      | 104 | 356 |    |  | 16,0 |    | - 11 |
| <b>18</b> | 12,1 |     | 359 | 11 |  |      | 6  | - 12 |
| <b>17</b> |      | 101 | 362 |    |  |      |    |      |
| <b>16</b> | 12,2 |     | 365 |    |  | 16,1 |    | - 13 |
| <b>15</b> |      | 98  | 368 |    |  |      |    |      |
| <b>14</b> | 12,3 |     | 371 | 10 |  |      | 5  | - 14 |
| <b>13</b> |      | 95  | 374 |    |  | 16,2 |    |      |
| <b>12</b> | 12,4 | 94  | 377 |    |  |      |    | - 15 |
| <b>11</b> |      | 93  | 379 |    |  |      |    |      |
| <b>10</b> | 12,5 | 92  | 381 |    |  |      | 4  | - 16 |
| <b>9</b>  |      | 91  | 383 | 9  |  | 16,3 |    |      |
| <b>8</b>  | 12,6 | 90  | 384 |    |  |      |    | - 17 |
| <b>7</b>  |      | 89  |     |    |  |      |    |      |
| <b>6</b>  | 12,7 | 88  | 385 |    |  |      | 3  | - 18 |
| <b>5</b>  |      | 87  |     |    |  | 16,4 |    |      |
| <b>4</b>  | 12,8 | 86  | 386 |    |  |      |    | - 19 |
| <b>3</b>  |      | 85  |     | 8  |  |      |    |      |
| <b>2</b>  | 12,9 | 84  | 387 |    |  |      |    | - 20 |
| <b>1</b>  |      | 83  |     |    |  | 16,5 | 2  |      |

**CHŁOPCY 16 LAT**

| <b>Punktacja</b> | <b>Bieg na 50 m</b> | <b>Skok w dal z miejsca</b> | <b>Bieg na 600 m</b> | <b>Sila dloni</b> | <b>Zwis na ugiętych rękach</b> | <b>Bieg 4x10 m</b> | <b>Siady z leżenia</b> | <b>Sklon tułowia</b> |
|------------------|---------------------|-----------------------------|----------------------|-------------------|--------------------------------|--------------------|------------------------|----------------------|
| Pkt              | s                   | cm                          | s                    | kG                | s                              | s                  | liczba                 | cm                   |
| <b>100</b>       |                     | 304                         |                      |                   |                                | 7,0                |                        | 34                   |
| <b>99</b>        |                     |                             | 141                  |                   |                                |                    | 45                     |                      |
| <b>98</b>        |                     | 303                         |                      | 75                | 22                             | 7,1                |                        |                      |
| <b>97</b>        | 5,4                 |                             | 142                  |                   |                                |                    |                        |                      |
| <b>96</b>        |                     | 302                         |                      |                   |                                | 7,2                |                        |                      |
| <b>95</b>        |                     |                             |                      |                   | 21                             |                    |                        |                      |
| <b>94</b>        |                     | 301                         | 144                  |                   |                                | 7,3                | 44                     | 33                   |
| <b>93</b>        |                     | 300                         |                      | 74                |                                |                    |                        |                      |
| <b>92</b>        | 5,5                 | 299                         | 147                  |                   | 20                             | 7,4                |                        |                      |
| <b>91</b>        |                     | 298                         |                      |                   |                                |                    |                        |                      |
| <b>90</b>        |                     | 297                         | 150                  |                   |                                | 7,5                | 43                     |                      |
| <b>89</b>        |                     | 296                         |                      | 73                | 19                             |                    |                        | 32                   |
| <b>88</b>        | 5,6                 | 295                         | 153                  |                   |                                | 7,6                |                        |                      |
| <b>87</b>        |                     |                             | 154                  |                   |                                |                    | 42                     |                      |
| <b>86</b>        |                     | 292                         | 155                  | 72                | 18                             | 7,7                |                        |                      |
| <b>85</b>        | 5,7                 |                             | 156                  |                   |                                | 7,8                |                        | 31                   |
| <b>84</b>        |                     | 289                         | 157                  |                   |                                | 7,9                | 41                     |                      |
| <b>83</b>        |                     |                             | 158                  | 71                | 17                             | 8,0                |                        |                      |
| <b>82</b>        | 5,8                 | 286                         | 159                  |                   |                                | 8,1                |                        | 30                   |
| <b>81</b>        |                     |                             | 160                  | 70                |                                | 8,2                | 40                     |                      |
| <b>80</b>        | 5,9                 | 283                         | 161                  |                   | 16                             | 8,3                |                        | 29                   |
| <b>79</b>        |                     |                             | 162                  | 69                |                                | 8,4                | 39                     |                      |
| <b>78</b>        | 6,0                 | 280                         | 163                  | 68                |                                | 8,5                |                        | 28                   |
| <b>77</b>        |                     | 278                         | 164                  | 67                | 15                             | 8,6                | 38                     | 27                   |
| <b>76</b>        | 6,1                 | 276                         | 166                  | 66                |                                | 8,7                |                        | 26                   |
| <b>75</b>        |                     | 274                         | 168                  | 65                |                                | 8,8                | 37                     |                      |
| <b>74</b>        | 6,2                 | 271                         | 170                  | 64                | 14                             | 8,9                |                        | 25                   |
| <b>73</b>        |                     | 269                         | 172                  | 63                |                                | 9,0                | 36                     | 24                   |

|           |     |     |     |    |    |      |    |     |
|-----------|-----|-----|-----|----|----|------|----|-----|
| <b>72</b> | 6,3 | 266 | 174 | 62 |    | 9,1  |    | 23  |
| <b>71</b> |     | 264 | 176 | 61 | 13 | 9,2  |    |     |
| <b>70</b> | 6,4 | 261 | 178 |    |    | 9,3  | 35 | 22  |
| <b>69</b> |     | 259 | 180 | 60 |    | 9,4  |    | 21  |
| <b>68</b> | 6,5 | 256 | 183 | 59 | 12 | 9,5  | 34 |     |
| <b>67</b> |     | 254 | 185 | 58 |    | 9,6  |    | 20  |
| <b>66</b> | 6,6 | 252 | 188 | 57 |    | 9,7  | 33 | 19  |
| <b>65</b> |     | 249 | 191 | 56 | 11 | 9,8  |    |     |
| <b>64</b> | 6,7 | 247 | 194 | 55 |    | 9,9  | 32 | 18  |
| <b>63</b> |     | 244 | 197 | 54 |    | 10,0 |    | 17  |
| <b>62</b> | 6,8 | 242 | 201 |    | 10 | 10,1 | 31 |     |
| <b>61</b> | 6,9 | 239 | 204 | 53 |    | 10,2 |    | 16  |
| <b>60</b> | 7,0 | 237 | 207 | 52 |    | 10,3 |    | 15  |
| <b>59</b> |     | 234 | 210 | 51 | 9  | 10,4 | 30 | 14  |
| <b>58</b> | 7,1 | 232 | 213 | 50 |    |      |    | 13  |
| <b>57</b> |     | 230 | 216 | 49 |    | 10,5 | 29 |     |
| <b>56</b> | 7,2 | 227 | 219 | 48 | 8  | 10,6 |    | 12  |
| <b>55</b> |     | 225 | 222 | 47 |    | 10,7 | 28 | 11  |
| <b>54</b> | 7,3 | 222 | 225 |    |    | 10,8 |    | 10  |
| <b>53</b> | 7,4 | 220 | 229 | 46 | 7  | 10,9 | 27 | 9   |
| <b>52</b> | 7,5 | 217 | 232 | 45 |    | 11,0 |    |     |
| <b>51</b> |     | 215 | 235 | 44 | 6  | 11,1 | 26 | 8   |
| <b>50</b> | 7,6 | 212 | 238 | 43 |    | 11,2 |    | 7   |
| <b>49</b> | 7,7 | 210 | 241 | 42 | 5  | 11,3 | 25 | 6   |
| <b>48</b> |     | 208 | 244 | 41 |    | 11,4 |    |     |
| <b>47</b> | 7,8 | 205 | 247 | 40 |    | 11,5 | 24 | 5   |
| <b>46</b> | 7,9 | 203 | 250 | 39 | 4  | 11,6 |    | 4   |
| <b>45</b> |     | 200 | 254 |    |    | 11,7 | 23 | 3   |
| <b>44</b> | 8,0 | 198 | 257 | 38 |    | 11,8 |    |     |
| <b>43</b> |     | 196 | 260 | 37 | 3  | 11,9 | 22 | 2   |
| <b>42</b> | 8,1 | 193 | 263 | 36 |    | 12,0 |    | 1   |
| <b>41</b> | 8,2 | 191 | 266 | 35 |    | 12,1 | 21 | 0   |
| <b>40</b> |     | 188 | 269 | 34 | 2  | 12,2 |    |     |
| <b>39</b> | 8,3 | 186 | 273 | 33 |    | 12,3 | 20 | - 1 |



|          |      |     |     |    |  |      |   |      |
|----------|------|-----|-----|----|--|------|---|------|
| <b>4</b> | 10,4 | 126 | 357 |    |  | 15,8 |   | - 25 |
| <b>3</b> |      |     |     |    |  | 15,9 |   |      |
| <b>2</b> |      | 125 |     |    |  |      |   | - 26 |
| <b>1</b> | 10,5 |     |     | 12 |  | 16,0 | 6 |      |

### Test Coopera – normy wieku kalendarzowego dla dziewcząt 15–19 lat

| Wiek      | Poziom wydolności |                      |           |                      |        |
|-----------|-------------------|----------------------|-----------|----------------------|--------|
|           | Niski             | Poniżej<br>średniego | Średni    | Powyżej<br>średniego | Wysoki |
| 15,5      | < 1410            | 1420–1750            | 1760–2100 | 2110–2430            | 2440 > |
| 16,5–19,5 | < 1400            | 1410–1730            | 1740–2060 | 2070–2390            | 2400 > |

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2009.

### Test Coopera – normy wieku kalendarzowego dla chłopców 15–19 lat

| Wiek      | Poziom wydolności |                      |           |                      |        |
|-----------|-------------------|----------------------|-----------|----------------------|--------|
|           | Niski             | Poniżej<br>średniego | Średni    | Powyżej<br>średniego | Wysoki |
| 15,5      | < 1770            | 1780–2190            | 2200–2620 | 2630–3050            | 3060 > |
| 16,5      | < 1790            | 1800–2210            | 2220–2640 | 2650–3060            | 3070 > |
| 17,5      | < 1840            | 1850–2250            | 2260–2670 | 2680–3070            | 3080 > |
| 18,5-19,5 | < 1910            | 1920–2290            | 2300–2690 | 2700–3080            | 3090 > |

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru*



*wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2009.