

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na rok szkolny 2021/2022

Przeznaczony dla klasa: 1cd, 1fg, 2a, 2e, 3a, 3cd

Nauczyciel uczący: Marek Szpitalny

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 zdrowotnej, rekreacyjnej i sportowej,
 - kształtowanie zdrowego stylu życia poprzez systematyczną aktywność fizyczną,
 - hartowanie na przykre bodźce fizyczne, psychiczne i społeczne,
 - kształtowanie pozytywnych postaw do całonocnej 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: $HR\ max = 220 - \text{wiek } \acute{c}wiczc\acute{a}cego \text{ wyrażony w latach}$,
- 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: $BMI = \text{masa}/(\text{wzrost})^2$
- 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_o

35,0–39,9 – otyłość II_o

≥ 40,0 – otyłość III_o (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)
- 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.:

- Strava
- 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 sprzed 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: Strava, 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 współwiczającego,
- 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 klasyfikacje 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 niedostatkiem 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 redukowania 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 stres.

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 „plasowanie”,
- ◆ chwyta 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)

Dziewczęta	Chłopcy	Poziom sprawności, punkty
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)

Dziewczęta/chłopcy	Poziom sprawności, punkty
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)

Dziewczęta	Chłopcy	Poziom sprawności, punkty
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	wybitny, 6 pkt

	wytrzymać 10 s i to samo na drugą rękę, też wytrzymać 10 s	
--	--	--

Punktacja w próbie gibkości (ISF K. Zuchory)

Dziewczęta Chłopcy	Poziom sprawności, 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

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

Dziewczęta	Chłopcy	Poziom sprawności, punkty
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)

Dziewczęta	Chłopcy	Poziom sprawności, punkty
-------------------	----------------	----------------------------------

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)

Przedział wiekowy 16–18	Przedział wiekowy 19–25	Poziom i ocena sprawności
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 przetrzucie bokiem.

db

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

dst

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

dop

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

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Sila dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Sklon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100				48				
99		248	133			8,2	41	
98	6,2							
97						8,3		27
96		247	134					
95				47		8,4		
94	6,3	246	135				40	
93						8,5		
92		245	136					
91	6,4			46		8,6		
90		244	137				39	26
89		243				8,7		
88	6,5	242	138	45				
87		241				8,8		
86		240	139	44			38	
85	6,6					8,9		
84		237	140	43				25
83						9,0		
82	6,7	234	141	42		9,1	37	
81			142			9,2		
80	6,8	231	143	41	60	9,3		
79		229			57	9,4	36	24
78	6,9	227	147	40	55	9,5		
77		225			53	9,6	35	
76	7,0	223	150	39	51	9,7		
75		221	152		49	9,8	34	23
74	7,1	219	154	38	47	9,9		
73		216	156		45	10,1	33	
72	7,2	214	158	37	43	10,2		22

71		212	161		41	10,3	32	
70	7,3	210	165	36	40	10,4		21
69	7,4	208	169		38	10,5	31	
68		205	173	35	36	10,6		20
67	7,5	203	177		35	10,7	30	19
66	7,6	201	181	34	33	10,8		
65	7,7	199	185		31	11,0	29	18
64	7,8	197	189	33	30	11,1		17
63		194	193		29	11,2	28	
62	7,9	192	197	32	27	11,3		16
61		190	201		26	11,4	27	
60	8,0	188	205	31	24	11,5		15
59	8,1	186	209		22	11,7	26	14
58	8,2	183	212	30	21	11,8		
57		181	216		20	11,9	25	13
56	8,3	179	220	29	19	12,0		12
55	8,4	177	223		18	12,1	24	
54	8,5	175	227	28	16	12,2		11
53		172	230		14	12,3	23	
52	8,6	170	234	27	13	12,4		10
51	8,7	168	237		11	12,5	22	9
50	8,8	166	241	26	10	12,6		
49	8,9	164	244		8	12,7	21	9
48		161	248	25	7	12,8		8
47	9,0	159	251		5	12,9	20	
46	9,1	157	255	24	3	13,0		7
45	9,2	155	258		2	13,2	19	6
44	9,3	153	260	23	1	13,3		
43		150	265			13,4	18	5
42	9,4	148	269	22		13,5		4
41	9,5	146	272			13,7	17	
40	9,6	144	276	21		13,8		3
39		142	280			13,9	16	2
38	9,7	139	283	20		14,0		

37	9,8	137	290			14,1	15	1
36	9,9	135	294	19		14,3		0
35	10,0	133	297			14,4	14	- 1
34		131	301	18		14,5		
33	10,1	128	304			14,6	13	- 2
32	10,2	126	308	17		14,7		- 3
31	10,3	124	312			14,8	12	
30	10,4	122	316	16		15,0		- 4
29	10,5	120	320			15,1	11	- 5
28	10,6	118	324	15		15,2		- 6
27		116	328			15,3	10	
26	10,9	114	332	14		15,4		- 7
25		112	336			15,6	9	- 8
24	11,2	110	340	13		15,7		
23		108	344			15,8	8	- 9
22	11,5	106	348	12				- 10
21			352			15,9	7	
20	11,8	103	356					- 11
19			359	11		16,0		- 12
18	12,1	100	362				6	
17			365			16,1		- 13
16	12,2	97	368					
15			371	10		16,2	5	- 14
14	12,3	94	374					
13		93	377					- 15
12	12,4	92	380			16,3		
11		91	382				4	- 16
10	12,5	90	384	9				
9		89	386					- 17
8	12,6	88	387			16,4		
7		87					3	- 18
6	12,7	86	388					
5		85						- 19
4	12,8	84	389	8				

3		83				16,5	2	- 20
2	12,9	82	390					
1		81						- 21

CHŁOPCY 15 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Sila dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Sklon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100			151	71				32
99		297				7,2	44	
98			152		23			
97		296				7,3		
96	5,4		153					
95		295		70	22	7,4		
94		294	154				43	31
93		293				7,5		
92		292	155		21			
91	5,5	291				7,6		
90		290	156	69			42	
89					20	7,7		30
88		287	157					
87	5,6		158			7,8		
86		284	159	68	19		41	
85			160			7,9		29
84	5,7	281	161					
83			163	67	18	8,0	40	
82		278	164			8,1		28

81	5,8	276	166	66		8,2	39	
80		274	168	65	17	8,3		
79		272	170	64		8,4	38	27
78	5,9	270	171	63	16	8,5		
77		268	172	62		8,6		26
76	6,0	266	174	61		8,7	37	25
75		264	176		15	8,8		
74	6,1	262	178	60		8,9		24
73		260	179		14	9,0	36	23
72	6,2	258	181	59		9,1		22
71		256	183	58		9,2	35	
70	6,3	253	185	57	13	9,3		21
69		251	187	56		9,4	34	20
68	6,4	248	189	55		9,5		19
67	6,5	246	192	54	12	9,6		18
66	6,6	243	195	53		9,7	33	
65		241	198		11	9,8		17
64	6,7	239	200	52		9,9	32	16
63	6,8	236	203	51		10,0		
62		234	206	50	10	10,1	31	15
61	6,9	231	209	49		10,2		14
60	7,0	229	212	48	9	10,3	30	13
59		226	215	47		10,4		
58	7,1	224	219	46		10,5	29	12
57	7,2	221	222		8	10,6		11
56	7,3	219	225	45		10,7		10
55		217	229	44		10,8	28	
54	7,4	214	232	43	7	10,9		9
53	7,5	212	236	42		11,0	27	8
52	7,6	209	239	41	6	11,1		7
51		207	242	40		11,2	26	
50	7,7	204	246	39	5	11,3		6
49	7,8	202	249	38		11,4	25	5
48		200	253		4	11,5		4

47	7,9	197	256	37		11,6	24	
46	8,0	195	259	36		11,7		3
45	8,1	192	263	35	3	11,8	23	2
44		190	266	34		11,9		1
43	8,2	187	270	33		12,0		
42	8,3	185	273	32	2	12,1	22	0
41		182	276	31		12,2		- 1
40	8,4	180	280			12,3	21	- 2
39	8,5	178	283	30	1	12,4		
38		175	287	29		12,5	20	- 3
37	8,6	173	291	28		12,6		- 4
36	8,7	170	294	27		12,7	19	- 5
35	8,8	168	298	26		12,8		
34		165	301	25		12,9		- 6
33	8,9	163	304	24		13,0	18	- 7
32	9,0	160	308	23		13,1		- 8
31		158	312			13,2	17	
30	9,1	156	316	22		13,3		- 9
29	9,2	154	319	21		13,4	16	- 10
28		152	321	20		13,5		- 11
27	9,3	150	324	19		13,6	15	- 12
26	9,4	148	326	18		13,7		
25	9,5	146	328	17		13,8	14	- 13
24	9,6	144	330	16		13,9		- 14
23	9,7	142	332			14,0		- 15
22	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

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Sila dloni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
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							
96		248	133			8,4		27
95								
94	6,3	247		47		8,5	40	
93			135					
92		246				8,6		
91	6,4							
90		245	137	46		8,7	39	
89		244						26

88	6,5	243				8,8		
87		242	139	45			38	
86		241				8,9		
85	6,6			44				
84		238	141			9,0	37	
83				43				25
82	6,7	235				9,1		
81			143	42		9,2	36	
80	6,8	232	144		60	9,3		
79		230	145	41	58	9,4		
78	6,9	228	146		56	9,5	35	24
77		226	147	40	54	9,6		
76	7,0	224	148		52	9,7		
75		222	150	39	50	9,8	34	
74	7,1	220	153		48	9,9		23
73		217	156	38	46	10,0	33	
72	7,2	215	159		44	10,1		
71		213	162	37	42	10,2	32	22
70	7,3	211	166		41	10,3		
69	7,4	209	170	36	39	10,4	31	
68	7,5	206	174		37	10,5		21
67		204	178	35	36	10,6	30	
66	7,6	202	182		34	10,7		20
65	7,7	200	186	34	32	10,8	29	
64	7,8	198	190		31	11,0		19
63		195	194	33	30	11,1	28	18
62	7,9	193	198		28	11,2		
61	8,0	191	202	32	27	11,3	27	17
60		189	206		25	11,4		
59	8,1	187	210	31	23	11,5	26	16
58	8,2	184	213		22	11,7		15
57	8,3	182	216	30	21	11,8	25	
56		180	220		20	11,9		14
55	8,4	178	223	29	19	12,0	24	13

54	8,5	176	226		17	12,1		
53	8,6	173	230	28	15	12,2	23	12
52	8,7	171	233		14	12,4		
51		169	236	27	12	12,5	22	11
50	8,8	167	239		11	12,6		10
49		165	243	26	9	12,7	21	
48	8,9	163	246		7	12,8		9
47	9,0	161	250	25	5	13,0	20	8
46	9,1	159	253		4	13,1		
45	9,2	157	256	24	3	13,2	19	7
44		154	260		2	13,3		6
43	9,3	152	263	23	1	13,4	18	
42	9,4	150	266			13,5		5
41	9,5	148	270	22		13,7	17	4
40		146	273			13,8		3
39	9,6	144	277	21		13,9	16	
38	9,7	142	281			14,0		2
37	9,8	140	285	20		14,1	15	1
36		137	289			14,3		
35	9,9	135	293	19		14,4	14	0
34	10,0	133	297			14,5		- 1
33	10,1	131	301	18		14,6	13	
32	10,2	129	305			14,7		- 2
31	10,3	127	309	17		14,8	12	- 3
30	10,4	125	313			15,0		
29	10,5	123	317	16		15,1	11	- 4
28	10,6	121	321			15,2		- 5
27		119	325	15		15,3	10	- 6
26	10,9	117	329			15,4		
25		115	333	14		15,6	9	- 7
24	11,2	113	337			15,7		- 8
23		111	341	13		15,8	8	
22	11,5	109	345					- 9
21		107	349	12		15,9	7	- 10

20	11,8		353					
19		104	356			16,0		- 11
18	12,1		359	11			6	- 12
17		101	362					
16	12,2		365			16,1		- 13
15		98	368					
14	12,3		371	10			5	- 14
13		95	374			16,2		
12	12,4	94	377					- 15
11		93	379					
10	12,5	92	381				4	- 16
9		91	383	9		16,3		
8	12,6	90	384					- 17
7		89						
6	12,7	88	385				3	- 18
5		87				16,4		
4	12,8	86	386					- 19
3		85		8				
2	12,9	84	387					- 20
1		83				16,5	2	

CHŁOPCY 16 LAT

Punkta ja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Sila dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Sklon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100		304				7,0		34
99			141				45	

98		303		75	22	7,1		
97	5,4		142					
96		302				7,2		
95					21			
94		301	144			7,3	44	33
93		300		74				
92	5,5	299	147		20	7,4		
91		298						
90		297	150			7,5	43	
89		296		73	19			32
88	5,6	295	153			7,6		
87			154				42	
86		292	155	72	18	7,7		
85	5,7		156			7,8		31
84		289	157			7,9	41	
83			158	71	17	8,0		
82	5,8	286	159			8,1		30
81			160	70		8,2	40	
80	5,9	283	161		16	8,3		29
79			162	69		8,4	39	
78	6,0	280	163	68		8,5		28
77		278	164	67	15	8,6	38	27
76	6,1	276	166	66		8,7		26
75		274	168	65		8,8	37	
74	6,2	271	170	64	14	8,9		25
73		269	172	63		9,0	36	24
72	6,3	266	174	62		9,1		23
71		264	176	61	13	9,2		
70	6,4	261	178			9,3	35	22
69		259	180	60		9,4		21
68	6,5	256	183	59	12	9,5	34	
67		254	185	58		9,6		20
66	6,6	252	188	57		9,7	33	19
65		249	191	56	11	9,8		

64	6,7	247	194	55		9,9	32	18
63		244	197	54		10,0		17
62	6,8	242	201		10	10,1	31	
61	6,9	239	204	53		10,2		16
60	7,0	237	207	52		10,3		15
59		234	210	51	9	10,4	30	14
58	7,1	232	213	50				13
57		230	216	49		10,5	29	
56	7,2	227	219	48	8	10,6		12
55		225	222	47		10,7	28	11
54	7,3	222	225			10,8		10
53	7,4	220	229	46	7	10,9	27	9
52	7,5	217	232	45		11,0		
51		215	235	44	6	11,1	26	8
50	7,6	212	238	43		11,2		7
49	7,7	210	241	42	5	11,3	25	6
48		208	244	41		11,4		
47	7,8	205	247	40		11,5	24	5
46	7,9	203	250	39	4	11,6		4
45		200	254			11,7	23	3
44	8,0	198	257	38		11,8		
43		196	260	37	3	11,9	22	2
42	8,1	193	263	36		12,0		1
41	8,2	191	266	35		12,1	21	0
40		188	269	34	2	12,2		
39	8,3	186	273	33		12,3	20	- 1
38	8,4	184	276	32		12,4		- 2
37		181	280		1	12,5	19	- 3
36	8,5	179	283	31		12,6		
35	8,6	176	287	30		12,7	18	- 4
34		174	290	29		12,8		- 5
33	8,7	172	294	28		12,9		- 6
32	8,8	169	297	27		13,0	17	
31	8,9	167	301	26		13,1		- 7

30	9,0	164	305	25		13,2	16	- 8
29	9,1	162	308			13,3		- 9
28	9,2	160	311	24		13,4	15	- 10
27	9,3	157	313	23		13,5		
26	9,4	155	316	22		13,6	14	- 11
25	9,5	152	318	21		13,7		- 12
24	9,6	150	320	20		13,8	13	- 13
23	9,7	148	322	19		13,9		
22		146	324	18		14,0	12	- 14
21	9,8	144	326	17		14,1		- 15
20		142	328			14,2		- 16
19	9,9	140	330	16		14,3	11	- 17
18		139	332			14,4		
17		138	334			14,5		- 18
16	10,0	137	336	15		14,6	10	- 19
15		136	338			14,7		
14		135	340			14,8		- 20
13	10,1	134	342			14,9	9	
12		133	344	14		15,0		- 21
11		132	346			15,1		
10	10,2	131	348			15,2		- 22
9		130				15,3	8	
8		129	351			15,4		- 23
7	10,3	128		13		15,5		
6		127	354			15,6		- 24
5						15,7	7	
4	10,4	126	357			15,8		- 25
3						15,9		
2		125						- 26
1	10,5			12		16,0	6	

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

Wiek	Poziom wydolności				
	Niski	Poniżej średniego	Średni	Powyżej 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 średniego	Średni	Powyżej 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.