

WEWNĄTRZSZKOLNY SYSTEM OCENIANIA – WYCHOWANIE FIZYCZNE.

1. WYMAGANIA EDUKACYJNE

Przy ustalaniu stopnia z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tego przedmiotu, postępu ucznia w zdobywaniu wiadomości, umiejętności i sprawności.

KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

- a) stopień opanowania materiału programu nauczania,
- b) indywidualny poziom sprawności ucznia i jego postępy w usprawnianiu,
- c) stopień opanowania poszczególnych umiejętności ruchowych,
- d) widza ucznia i umiejętności jej wykorzystania w praktycznym działaniu,
- e) postawa ucznia i stosunek do wychowania fizycznego,
- f) udział ucznia w różnorodnych zajęciach pozalekcyjnych i nadobowiązkowych,
- g) rozumienie potrzeby zdrowego stylu życia,
- h) udział w zawodach sportowych(jako reprezentant szkoły), poszczególnych szczebli.

„1” – Niedostateczny.

Ocena ta nie powinna być stosowana, ponieważ wszystkie działania nauczyciela winny ucznia mobilizować i zachęcać do dbałości o swoje zdrowie oraz poprawy ogólnej sprawności psychofizycznej i świadomego uczestnictwa w różnych formach ruchu. W praktyce szkolnej zdarzają się różne przypadki, które zmuszają nauczyciela do postawienia „1” wówczas gdy uczeń:

- ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i kolegów,
- w zajęciach uczestniczy wybiórczo i jest nieprzygotowany,
- swoją postawą negatywnie wpływa na klasę,
- nie reaguje na polecenia i prośby nauczyciela,
- nie chce wykonywać żadnych prób i testów, pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela,
- nie wykazuje postępów w zdobywaniu umiejętności i rozwoju sprawności, a nawet wykazuje regres.

„2” – Dopuszczający.

uczeń:

- w zajęciach uczestniczy niesystematycznie, ucieka z lekcji,
- przynosi strój sportowy sporadycznie i ma lekceważący stosunek do przedmiotu,
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną, która nadal obniża się,
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia, ale niechętnie i z dużymi błędami,
- opanował materiał programowy w niewielkim stopniu i ma duże luki,
- nie potrafi dokonać prawidłowej samooceny umiejętności i sprawności,
- zna zdrowy styl życia, ale go nie stosuje (higiena, nałogi, odżywianie).

„3” – Dostateczny.

uczeń:

- opuszcza zajęcia sporadycznie i nie zawsze w nich uczestniczy,
- przynosi strój sportowy,
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną, która wykazuje spadek lub utrzymuje się na tym samym poziomie,
- zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami,
- umiejętności ruchowych uczy się bardzo powoli, nie przykłada się do ich nauki,
- posiada mały zakres wiedzy, której nie potrafi wykorzystać w praktyce,
- potrafi wybiórczo wykonać samooceny sprawności i umiejętności,
- wykazuje brak nawyków dbałości o zdrowy styl życia,
- wykazuje brak zainteresowania zajęciami pozalekcyjnymi.

„4” – Dobry.

uczeń:

- bierze udział w zajęciach, nieobecności ma usprawiedliwione,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną, którą utrzymuje na względnie stałym poziomie lub wykazuje postępy,
- w zasadzie opanował materiał programowy,
- zadania i ćwiczenia wykonuje z małymi błędami,
- umiejętności ruchowe opanowuje stosunkowo szybko i przykłada się do ich nauczania,
- posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce ale potrzebuje wskazówek,
- wybiórczo uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, indywidualnie podnosi sprawność i umiejętności,
- jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą zastrzeżeń,
- rozumie potrzebę zdrowego stylu życia i zgodnie z nią postępuje.

„5” – Bardzo dobry.

uczeń:

- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach,

- całkowicie opanował materiał programowy,
- jest bardzo sprawny i wykazuje postępy w usprawnianiu,
- zadania i ćwiczenia wykonuje pewnie, dokładnie, właściwą techniką, wykazuje się dużą samodzielnością i pomysłowością podczas zajęć,
- potrafi dokonać samooceny różnymi próbami i testami,
- jego zaangażowanie i stosunek do W-F nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do aktywności w lekcji,
- bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych oraz ćwiczy indywidualnie,
- nie odmawia udziału w zawodach międzyszkolnych,
- posiada duży zakres wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie, samodzielnie je wdraża, ale nie zawsze systematycznie i konsekwentnie,
- w postępowaniu naraża swojego zdrowia przez brawurę i nonszalancję a także stosowanie odżywek.

„6” – Celujący.

uczeń:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu szkoły, w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną i promuje zdrowie na terenie szkoły,
- jest reprezentantem szkoły w zawodach międzyszkolnych i osiąga wysokie miejsca,
- rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje,
- jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i w środowisku.

2. SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ

Ocena z wychowania fizycznego spełnia funkcje: dydaktyczną, wychowawczą i społeczną oraz posiada następujące cechy: aktywizującą, sprawiedliwą, systematyczną, mobilizującą i zachęcającą, porównywalną, obiektywną, zindywidualizowaną, jawną.

Regulamin oceniania.

1. Ocena dokonywana jest w sposób jawny.
2. Uczniowie dobrze znają kryteria oceniania.
3. Ocenianie jest systematyczne.
4. Na prośbę ucznia ocenie towarzyszyć powinien obszerny komentarz słowny.
5. Ocenianie powinno wykazywać uczniom mocne i słabe strony ich pracy.
6. Ocenianie powinno być obiektywne, ale także zindywidualizowane oraz zależne od możliwości ucznia, tak aby uwzględnił jego wkład pracy.
7. Ocena motywuje ucznia do dalszej pracy i samodoskonalenia.
8. Przy ocenianiu grupowym wszyscy członkowie zespołu otrzymują podobną ocenę, jednak zależą również o indywidualnego wkładu pracy, talentu, umiejętności i sprawności.
9. Przy ocenianiu ucznia bierze się pod uwagę postępy jakie on wykazuje.
10. Rodzice są informowani o ocenach ucznia zgodnie z WSO.

MOTORYCZNOŚĆ BADANA JEST PRZEZ:

- test sprawności fizycznej,
- próba wydolności – Zmodyfikowana próba harwardzka,
- sprawdziany sprawności motorycznej,
- zawody szkolne i międzyszkolne (dotyczy uczestników zawodów).

UMIĘJĘTNOŚCI BADANE SĄ PRZEZ:

- sprawdziany umiejętności technicznej danej dyscypliny – do wyboru przez ucznia,
- obserwacje ucznia w trakcie ćwiczeń, w trakcie gry itp.,
- zadania kontrolno-oceniające,
- zawody klasowe,
- zawody szkolne i międzyszkolne (dotyczy uczestników zawodów).

WIADOMOŚCI BADANE SĄ PRZEZ:

- prowadzenie rozgrzewki,
- sędziowanie,
- formy pisemne: kartkówka, referaty, pisemne prace domowe,
- wykonanie gazetek tematycznych.

ZAANGAŻOWANIE UCZNIĄ JEST OCENIANE PRZEZ:

1. Przygotowanie ucznia do lekcji wyraża się przez posiadanie odpowiedniego ubioru zgodnego z dyspozycją nauczyciela.
 - 3 razy brak stroju w semestrze – stopień niedostateczny,
 - 2 razy brak stroju w semestrze – stopień dobry,
 - 0 - 1 raz brak stroju w semestrze – stopień bardzo dobry.

2. Podstawą zwolnienia z ćwiczeń na zajęciach wychowania fizycznego jest zwolnienie uzyskane od Dyrektora Szkoły na podstawie zaświadczenia lekarskiego. Uczeń zwolniony powinien być zaangażowany w przygotowanie miejsca zajęć oraz obserwować lekcję.
3. Zaangażowanie ucznia na lekcji i zajęciach ponadwymiarowych:
 - a) za aktywność na lekcji uczeń otrzymuje „+” (plus)
3 „plusy” dają podstawę do wystawienia stopnia – bardzo dobry,
 - b) za unikanie ćwiczeń przeszkadzanie w ćwiczeniach innym, destrukcyjny wpływ na współwiczających itp. uczeń otrzymuje „-” (minus)
3 „minusy” dają podstawę do wystawienia stopnia – niedostateczny,
 - c) uczeń który angażuje się w rozbudowę lub modernizację bazy sportowej szkoły zasługuje na ocenę cząstkową – celujący,
 - d) uczeń który bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych i nadobowiązkowych otrzymuje ocenę cząstkową odpowiednią do zaangażowania w tych zajęciach bardzo dobra lub celującą,
 - e) uczeń biorący udział w zawodach szkolnych i międzyszkolnych otrzymuje ocenę cząstkową odpowiednią do zaangażowania i efektów: bardzo dobrą lub celującą.
4. Aktywny udział ucznia na lekcjach wychowania fizycznego w semestrze jest podstawą do wystawienia oceny cząstkowej, adekwatnie do ilości lekcji na których uczeń ćwiczył.

DZIAŁ MOTORYCZNOŚĆ.

Testem obowiązującym w naszej szkole jest INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ K. ZUCHORY. Test przeprowadzany jest w klasach I – III w semestrze I (klasa IV –semestr II). Wyniki uzyskane w różnych próbach przeliczane są zgodnie z opisem testu na punkty. Uzyskane punkty odpowiadają określonej w tabeli ocenie.

OCENA	KLASA (dziewczeta i chłopcy)			
	I	II	III	IV
1	0 – 9	0 – 10	0 – 10	0 – 11
2	10 – 14	11 – 15	11 – 15	12 – 16
3	15 – 18	16 – 19	16 – 19	17 – 20
4	19 – 24	20 – 25	20 – 25	21 – 26
5	25 – 28	26 – 30	26 – 30	27 – 31
6	29 – 36	31 – 36	31 – 36	32 – 36

Sposób wykonania:

Sposób wykonania	Płeć	Wynik w punktach i poziom wykonania próby					
		1 pkt.	2 pkt.	3 pkt.	4 pkt.	5 pkt.	6 pkt.
Szybkość - bieg w miejscu przez 10sek. wysoko unosząc kolana klaszcząc pod uniesioną nogą. Policz klaśniecia	K	12 klaśnieć	16 klaśnieć	20 klaśnieć	25 klaśnieć	30 klaśnieć	35 klaśnieć
	M	15 klaśnieć	20 klaśnieć	25 klaśnieć	30 klaśnieć	35 klaśnieć	40 klaśnieć
Skoczność - skok w dal z miejsca. pomiar stopami	K	5 stóp	6 stóp	7 stóp	8 stóp	9 stóp	10 stóp
	M						
Siła ramion - chwycić drążek lub gałąź tak aby swobodnie zawisnąć, nie dotykając nogami podłoża.	K	zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 3sek.	zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 sek.	zawiśnij na wyprostowanej jednej ręce, wytrzymaj 3 sek.	zawiśnij na jednej ręce, wytrzymaj 10 sek.	zawiśnij, podciągnij się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.	zawiśnij, podciągnij się oburącz tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10 sek.
	M	jak u kobiet 10 sek.	zawiśnij na wyprostowanej jednej ręce, wytrzymaj 10 sek.	zawiśnij na wyprostowanych rękach, podciągnij się oburącz tak aby głowa była wyżej niż drążek wytrzymaj 3 sek.	zawiśnij na wyprostowanych rękach, podciągnij się oburącz głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10 sek.	zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę opuść, wytrzymaj 10 sek.	zawiśnij, podciągnij się oburącz utrzymaj się kolejno na lewej i prawej ręce po 10 sek.
Gibkość - pozycja baczność, ruchem ciągłym powolny skłon w przód bez ugięcia kolan	K	Chwycić oburącz za kostki	palcami obu rąk dotknij palców stóp	palcami obu rąk dotknij podłogi	wszystkimi palcami obu rąk dotknij podłoża	dotknij dłońmi podłogi	dotknij głową kolan
	M						
Wytrzymałość - Spróbuj jak długo możesz biec. Dwa sposoby: - bieg w miejscu w tempie 120 kroków na min. - czas - bieg na odległość	K	1 min. 200m	3 min. 500m	6 min. 1000m	10 min. 1500m	15 min. 2000 m	20 min. 2500 m
	M	2 min. 400m	5 min. 1000m	10 min. 2000m	15 min. 2500m	20 min. 3000m	30 min. 4000m
Siła mięśni brzucha - leżenie tyłem, unieś nogi tuż nad podłogę i wykonuj „nożyce poziome”	K	10 sek.	30 sek.	1 min.	1,5 min.	2 min.	3 min.
	M	30 sek.	1 min.	1,5 min.	2 min.	3 min.	4 min.

POMIAR WYDOLNOŚCI

ZMODYFIKOWANA PRÓBA HARWARDZKA – próba wydolności. Klasy I – IV semestr II

Sposób wykonania: badany wchodzi przez pięć min. na ławeczkę gimnastyczną z częstotliwością 30 razy w ciągu minuty. Po wykonaniu próby badany siada na ławce i po upływie 1 minuty mierzy się częstotliwość jego tętna. Pomiar trwa 1 minutę. Wskaźnik wydolności oblicza się ze wzoru:

$$FI = \frac{tx100}{5,5xp}$$

gdzie: t – czas trwania ćwiczenia w sekundach (300 sek.)

p – częstość tętna minutowa – mierzona w pierwszej minucie po zakończeniu wysiłku

5,5 – stały wskaźnik.

Interpretacja wyników:

wydolność bardzo dobra – powyżej 60,0pkt.

wydolność dobra – 50,1 – 60,0pkt.

wydolność średnia – 40,1 – 50,0pkt.

wydolność niska – 30,1 – 40,0pkt

wydolność upośledzona – poniżej 30,0pkt.

Zmodyfikowana próba harwardzka nie jest oceniana do dziennika jednak pozwala dokonać diagnozy wydolności ucznia. Próba przeprowadzana jest w klasach I – IV w semestrze II

ATLETYKA TERENOWA

TEST MINUTOWY K. H. COOPERA – pomiar wytrzymałości. Klasy I – III semestr II (IV - I semestr)

Sposób wykonania: badany ma za zadanie przebiec jak najwięcej metrów w ciągu 12 minut.

Uzyskane wyniki odpowiadają następującym ocenom zamieszczonym w tabeli:

OCENA	PŁEĆ	KLASA			
		I	II	III	IV
1	Dz. Chł.	mniej niż w ocenie 2			
2	Dz. Chł.	1200 1400	1250 1450	1250 1500	1250 1500
3	Dz. Chł.	1410 1900	1420 1950	1420 2000	1420 2000
4	Dz. Chł.	1850 2350	1850 2400	1850 2450	1850 2450
5	Dz. Chł.	2250 2750	2250 2800	2250 2850	2250 2890
6	Dz. Chł.	2600 3000	2600 3050	2600 3080	2600 3100

LEKKA ATLETYKA

Klasa I – semestr I

Dziewczeta

100m

600m

skok w dal

Chłopcy

100m

1000m

skok w dal

- semestr II

Dziewczeta

100m

400m

skok w dal

pchnięcie kulą

Chłopcy

100m

400m

skok w dal

pchnięcie kulą

Klasa II – semestr I

Dziewczeta

100m

800m

skok w dal

Chłopcy

100m

1000m

skok w dal

- semestr II

Dziewczeta

100m

400m

skok w dal

pchnięcie kulą

Chłopcy

100m

400m

skok w dal

pchnięcie kulą

Klasa III – semestr I

Dziewczeta

100

Chłopcy

100

800m
skok w dal

1500m
skok w dal

- semestr II

Dziewczeta
100m
skok w dal
pchnięcie kulą

Chłopcy
100m
skok w dal
pchnięcie kulą

Klasa IV – semestr I

Dziewczeta
100m
800m
pchnięcie kulą
skok w dal

Chłopcy
100m
1500m
pchnięcie kulą
skok w dal

- semestr II

Dziewczeta
100m
800m

Chłopcy
100m
1500m

Uzyskane wyniki odpowiadają następującym ocenom zamieszczonym w tabeli poniżej.

SPRAWDZIAN	OCENA	KLASA							
		I		II		III		IV	
		Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.
100m	2	18,9	17,2	18,8	17,1	18,7	16,9	18,7	16,8
	3	17,9	16,1	17,8	16,0	17,7	15,7	17,7	15,5
	4	16,8	15,0	16,7	14,8	16,6	14,5	16,6	14,2
	5	15,9	14,0	15,8	13,7	15,7	13,2	15,6	12,9
400m	2	1,50,0	1,26,0	1,50,0	1,26,0				
	3	1,35,0	1,15,9	1,35,0	1,15,9				
	4	1,25,0	1,07,9	1,25,0	1,07,9				
	5	1,17,0	1,00,0	1,17,0	1,00,0				
600m 1000m	2	3,15	4,22		4,17				
	3	2,56	4,05		3,55				
	4	2,41	3,42		3,38				
	5	2,27	3,22		3,19				
800m 1500m	2			4,28		4,28	6,45	4,28	6,45
	3			3,56		3,56	6,09	3,56	6,09
	4			3,39		3,39	5,35	3,39	5,35
	5			3,10		3,10	5,05	3,10	5,05
Skok w dal	2	280	330	294	340	300	355	300	360
	3	305	361	315	370	320	385	325	390
	4	330	421	335	430	345	445	355	455
	5	365	461	370	470	375	495	385	515
Kula (4 kg) (6 kg)	2	3,10	5,00	3,40	5,30	3,60	5,50	3,80	5,80
	3	3,80	6,30	4,10	6,60	4,40	6,90	4,70	7,10
	4	4,60	7,50	4,90	7,80	5,10	8,00	5,40	8,30
	5	5,60	8,80	5,80	9,10	6,20	9,40	6,40	9,80

Uzyskane wyniki i oceny są weryfikowane przez postępy ucznia i wysiłek jaki włożył w swoje usprawnienie.

WPLYW NA OCENĘ Z TABELI	UZYSKANY WYNIK W PORÓWNANIU DO POPRZEDNIEJ PRÓBY
Obniżenie oceny	Znaczne pogorszenie wyniku
Ocena zgodna z tabelą powyżej	Niewielkie wahania wyników
Podniesienie oceny z tabeli	Wyraźna poprawa w stosunku do wcześniej uzyskanego wyniku

DZIAŁ UMIEJĘTNOŚCI

(Sprawdziany według wyboru uczniów w zakresie wybranych na początku roku szkolnego zajęć do wyboru)

Ocena z wyniku z obserwacji danego zadania ruchowego i przyznania odpowiedniej liczby punktów, odpowiadającej umiejętnościom ucznia. Im zadanie jest bardziej technicznie zaawansowane i estetycznie wykonane tym uczeń uzyskuje więcej punktów. Uzyskane punkty przeliczane są na ocenę. Sposób przeliczania przedstawia tabela poniżej.

OCENA	PUNKTY
5, 5-	10 – 9pkt.
4+, 4	8 – 7pkt.
3+, 3	6 – 5pkt.
2+, 2	4 – 3pkt.
1	2 i mniej

KLASA I

GIMNASTYKA

Klasa I - semestr I

Dziewczęta i chłopcy - przewroty w układzie.

Sposób wykonania: Układ ćwiczeń. Postawa zasadnicza, przysiad podparty przewrót w przód skulny do przysiadu podpartego łącznie przewrót w tył skulny do przysiadu podpartego. Postawa podskokiem obrót o 180°, przysiad podparty podskokiem rozkrok, przewrót w tył do rozkroku, podskokiem postawa.

Ocena wykonania:

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Przewrót w przód skulny	3	brak zgrupowania NN przy przewrotach
Przewrót w tył skulny	3	broda nie zgięta do klatki piersiowej
Przewrót w tył do rozkroku	4	niesymetryczne wykonanie podparcie z tyłu przy przewrocie w przód ugięcie nóg przy przewrocie w tył do rozkroku

- semestr II

Dziewczęta - Klasowe zawody gimnastyki przyrządowej - równoważnia.

Sposób wykonania: Układ ćwiczeń na równoważni składający się z 5 elementów: wejścia (do wyboru: z siadu na udzie poprzek -1pkt., wyskokiem do przysiadu -2pkt., wyskokiem do rozkroku -2pkt.), 3 elementów na przyrządzie (różne przejścia, przysiady obunóż -1pkt., leżenie przodem, tyłem, półszpagat, waga przodem -1,5pkt., siad prosty, równoważny, waga tyłem, bokiem, szpagat, leżenie przewrotne i przerzutne -2pkt.), i zeskoku (w przód, z półobrotom -1pkt., z obrotem, z uniku podpartego zamachem jedno- i obunóż z odmachem -2pkt.).

Ocena wykonania: ocena wyniku ze stopnia trudności układu a także płynności, estetyki i poprawności technicznej wykonania.

RYTM MUZYKA TANIEC

Klasa I - semestr II

Dziewczęta - układ taneczny Poloneza.

Sposób wykonania: Układ dowolny Poloneza.

Ocena wykonania: znajomość układu, płynność i estetyka tańca, wyczucie rytmu, technika Poloneza.

PIŁKA RĘCZNA

Klasa I - semestr I

Dziewczęta - Podania i chwyt półgórne.

Sposób wykonania: Uczniowie ustawiają się w odległości ok. 15m a następnie wykonują podania i chwyt półgórne. Podania wykonywane są na zmianę lewą i prawą R.

Ocena wykonania: błąd kroków dyskwalifikuje/pozostałe błędy poniżej opisane.

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Chwyt piłki	4	brak ustawienia dłoni w koszyczek prostopadle do piłki - chwyt
Podanie półgórne	4	brak lekkiego rozszerzenia i ugięcia RR w łokciach - chwyt
Poruszanie się	2	brak amortyzacji chwytu bardziej na tę rękę która będzie podawać przyciągnięcie piłki do klatki piersiowej spowalniające ruch w tył niepewność chwytu wypadanie piłki brak odwiedzenia R z piłką z lewej lub prawej strony za głowę ze skretem T piłka trzymana poniżej głowy brak kąta rozwartego między ramieniem a przedramieniem i dłonią przy podaniu brak zapoczątkowania ruchu barkiem a następnie łokciem, przedramieniem i nadgarstkiem brak siły i poziomego lotu piłki niecelne podania brak swobodnego poruszania się bez piłki i z piłką

Chłopcy - Podania i chwyt półgórne - jak u dziewcząt.

KOSZYKÓWKA

Klasa I - semestr I

Dziewczeta - podania i chwyt oburącz sprzed klatki piersiowej.

Sposób wykonania: Uczniowie ustawiają się w odległości ok. 10m, a następnie wykonują podania i chwyt oburącz sprzed klatki piersiowej z pracą N (przy podaniu wykrok. przy chwycie zakrok).

Ocena wykonania: kroki dyskwalifikują.

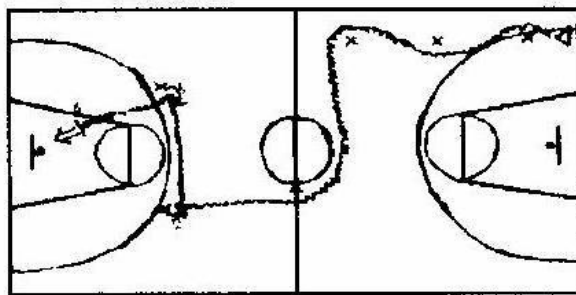
RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Podanie	4	brak wyprostowania RR przy podaniu
Chwyt	4	brak wypchnięcia piłki przez pracę nadgarstków w przód na zewnątrz
Poruszanie się	2	brak płaskiego lotu piłki i siły podania oraz celności opuszczone ręce przed chwyceniem piłki nadgarstki nie ustawione w koszyczek brak ściągnięcia piłki do klatki piersiowej i niepewny chwyt brak wykroku przy podaniu brak zakroku przy chwycie piłki

Chłopcy - podania i chwyt oburącz sprzed kl. piersiowej - jak u dziewcząt.

- semestr II

Dziewczeta - Tor z kozłowaniem zatrzymaniem i rzutem jednorącz.

Sposób wykonania: Kozłowanie slalomem zakończone zatrzymaniem na jedno tempo i rzutem jednorącz z miejsca.



1 - kozłowanie slalomem, ręką dalszą od chorągiewki, 2 - kozłowanie LR, obrót prawym barkiem w prawo z zastawieniem PN kozłowanie PR, 3 - jak wyżej w drugą stronę, 4 - zatrzymanie na jedno tempo, rzut jednorącz z miejsca

Ocena wykonania:

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Kozłowanie slalomem	4	brak kozłowania R dalszą, asekuracji piłki ciałem, i niskiego kozłowania
Zatrzymanie na jedno tempo	2	niewłaściwie zmieniona R kozłująca piłkę
Rzut jednorącz z miejsca	4	zła praca R ("bicie" piłki) kozłowanie z przodu lub za plecami brak szybkości, płynności i dynamiki zatrzymanie - zbyt wysoki naskok, brak naskoku, zachwianie zatrzymanie w inny sposób niewłaściwe trzymanie piłki w rękach przed rzutem brak przycelowania brak wyprostowania łokcia zgięcia dłoniowego nadgarstka rzut zupełnie niecelny („niedolot”, rzut za tablicę itp.) trzymanie piłki w niewłaściwym miejscu w stosunku do ciała (niesymetryczne, z boku głowy itp.)

Chłopcy - Tor z kozłowaniem, zatrzymaniem i rzutem jedn. - jak u dziewcząt.

PIŁKA SIATKOWA

Klasa I - semestr II

Dziewczeta - podania w formie odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.

Sposób wykonania: Dwaj uczniowie ustawiają się w odległości ok. 4-6m i podają sobie piłkę odbijając sposobem oburącz górnym i dolnym.

Ocena wykonania:

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Odbicie sposobem oburącz górnym	3	brak ułożenia palców i dłoni w "koszyczek" przy odbiciu górnym brak właściwej pozycji (wysokiej lub niskiej) ciała i RR przed odbiciem
Odbicie sposobem oburącz dolnym	3	brak odpowiedniej pracy RR przy odbiciu niesymetryczna praca RR

Panowanie nad piłką Poruszanie się	3	szttywne nogi i sylwetka
	1	mała elastyczność palców lub sztywne palce nie odbijają wszystkie palce brak odbicia opuszkami palców ugięte łokcie przed odbiciem oburącz dolnym lekko ugięte lub zgięte łokcie w trakcie odbicia brak pracy NN w trakcie odbicia złe ułożenie RR w stosunku do piłki spóźnione reakcje na piłkę, brak przewidywania lotu piłki odbicie piłki płaskie, niecelne brak panowania nad lotem piłki brak płynności szybkości i pewności w poruszaniu się i w trakcie odbicia

Chłopcy - odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym przez siatkę.

Sposób wykonania: Dwaj uczniowie ustawiają się przy siatce i odbijają piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym przez siatkę.

Ocena wykonania: jak u dziewcząt.

KLASA II

GIMNASTYKA

Klasa II - semestr I

Dziewczęta - stanie na RR przy drabinkach połączone z przewrotami z chwilowym wyprostem NN.

Sposób wykonania: Postawa zasadnicza, stanie na RR przy drabinkach z uniku podpartego lub zamachem powrót do postawy, podskokiem obrót o 180° przysiad podparty, przewrót w przód z chwilowym wyprostem NN łącznie przewrót w tył z chwilowym wyprostem NN do przysiadu podpartego, postawa.

Ocena wykonania:

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Stanie na RR przy drabinkach	4	słaby zamach nogą przy staniu na RR, powtórny zamach
Przewrót w przód z chwilowym wyprostem NN	3	niesymetryczne stanie na RR biodra, głowa i RR dotykają drabinek
Przewrót w tył z chwilowym wyprostem NN	3	RR ugięte brak wytrzymania w staniu przez 3 sek. zbyt mocne uderzenie piętami przy dojściu do drabinek brak dojścia nogami do drabinek brak wyprostowania NN w kolanach przy przewrocie w przód podparcie z tyłu przy przewrocie w przód brak asekuracji karku przy przewrocie w tył brak wyprostowania nóg w kolanach przy przewrocie w tył niesymetryczne przewroty

Chłopcy - stanie na RR połączone z przewrotem w przód z chwilowym wyprostem nóg i przewrotem w przód do rozkroku.

Sposób wykonania: Postawa zasadnicza zamachem lub z uniku podpartego stanie na RR przy drabinkach, powrót do postawy, podskokiem obrót o 180° przewrót w przód z chwilowym wyprostem NN, podskokiem obrót do rozkroku, przewrót w przód do rozkroku, postawa.

Ocena wykonania:

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Stanie na RR przy drabinkach	4	słaby zamach nogą przy staniu na RR, powtórny zamach
Przewrót w przód z chwilowym wyprostem NN	3	niesymetryczne stanie na RR biodra, głowa lub ramiona dotykają do drabinek
Przewrót w przód do rozkroku	3	RR ugięte brak wytrzymania w staniu 3sek. zbyt mocne uderzenie piętami przy dojściu do drabinek brak stania - dojścia nogami do drabinek brak naskoku na ramiona przy przewrocie brak wyprostowania NN w kolanach brak zgrupowania w końcowej fazie przewrotu, podparcie z tyłu RR ugięcie nóg przy przewrocie w przód do rozkroku brak wykonania przewrotu w przód do rozkroku, zakończenie przewrotu w siadzie rozkrocznym

RYTM MUZYKA TANIEC

Klasa II - semestr I

Dziewczęta - taneczny układ ćwiczeń kształtujących.

Sposób wykonania: Układ ćwiczeń przy muzyce składający się z 26 taktów.

Postawa, RR w bok w dół zgięte. Prawa N w bok, RR w bok w górę ugięte - 1

Powrót do postawy - 2

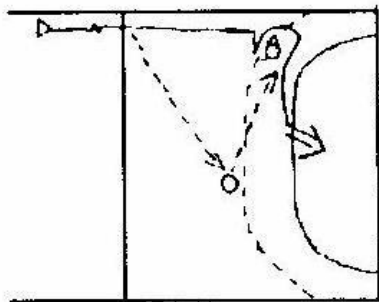
Lewa N w bok, RR w bok w górę ugięte - 3
 Postawa – 4 (2 takty)
 Postawa, RR w bok, wznos PN ugiętej w kolanie do LR ugiętej w łokciu - 1
 Postawa rozkroczna, RR w bok - 2
 Wznos LN ugiętej w kolanie do PR ugiętej w łokciu - 3
 Postawa rozkroczna, RR w bok - 4 (2 takty)
 Krok skrzyżny BN z przodu, RR w przód w lewo, pstryknięcie palcami - 1
 Postawa rozkroczna, RR w dół w górę zgięte - 2
 Krok skrzyżny LN z przodu, RR w przód w prawo, pstryknięcie - 3
 Postawa – 4 (2 takty)
 Krok PN w tył w lewo, skręt T i RR w przód w lewo, pstryknięcie - 1
 Postawa wyjściowa - 2
 Krok LN w tył w prawo, skręt T i RR w przód w prawo, pstryknięcie - 3
 Postawa wyjściowa - 4 (2 takty)
 Krok PN w przód w prawo - 1
 krok LN w przód w lewo do rozkroku - 2
 krok PN w tył - 3
 Krok LN w tył do postawy - 4
 Krok PN w tył w prawo - 1
 Krok LN w tył w lewo do rozkroku - 2
 Krok PN w przód - 3
 Krok LN w przód do postawy - 4 (ostatnie 2 takty x 2)
 Krok PN w prawo - 1
 Wymach LN w przód w prawo - 2
 Krok LN w lewo - 3
 Wymach PN w przód w lewo - 4 (2 takty)
 Wypad PN w prawo, LR w bok, PR w przód w górę - 1
 Postawa zasadnicza - 2
 Wypad LN w lewo, PR w bok, LR w przód w górę - 3
 Postawa –4 (2 takty)
 Rozkrok PN w bok, półprzysiad, RR w dół w górę zgięte - 1
 Postawa, RR w górę - 2
 Rozkrok LN w bok, półprzysiad, RR w dół w górę zgięte - 3
 Postawa, RR w górę - 4 (2 takty)
 Podskokiem rozkrok, PN w przód. LN w tył, RR bokiem w górę - 1
 Pogłębić - 2
 Podskokiem LN w przód, PN w tył. RR bokiem w dół - 3
 Pogłębić - 4 (2 takty)
 Zeskok, trzy podskoki w miejscu - 1,2,3,4

Ocena wykonania: znajomość układu, płynność i estetyka wykonania, wycucie rytmu i technika wykonania.

PIŁKA RĘCZNA

Klasa II - semestr II

Dziewczeta - rzut z wyskoku ze skrzydła.



Sposób wykonania: 3 kroki, kozioł, 3 kroki podanie, bieg ze zwodem w prawo, obiegnięcie chwyty piłki, 3 kroki rzut z wyskoku.

Ocena wykonania: kroki dyskwalifikują.

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Rytm 3 kroków	1	błędy w rytmie trzech kroków
Podanie jednorącz półgórne	2	brak odwiedzenia R z piłką za i nad głowę, ze skrętem T i kątem rozwartym w łokciu
Zwód pojedynczy prawo	2	łokciu
Chwyty piłki	1	przy podaniu brak zapoczątkowania ruchu barkiem a następnie łokciem, przedramieniem i nadgarstkiem / brak pracy T, R i nadgarstka przy rzucie
Rzut z wyskoku w przód	4	brak siły i poziomego lotu piłki oraz celności podania brak zwodu lub ruch zwodzający nieprzekonujący

	problemy z chwytem piłki odbicie z nogi dalszej od pola bramkowego, jednoimiennej do ręki brak skrętu T, przeniesienia piłki za i nad głowę, kąta rozwartego w łokciu lądowanie przed polem bramkowym brak wyskoku w przód i prawidłowego ułożenia N rzut niecelny lub bez siły
--	--

Chłopcy - rzut z wyskoku ze skrzydła - wykonanie jak u dziewcząt.

Ocena wykonania: jak u dziewcząt a ponadto:

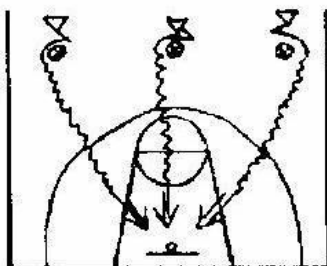
BŁĘDY WYKONANIA
brak "zawieszenia" przy rzucie

KOSZYKÓWKA

Klasa II - semestr I

Chłopcy - Rzut z biegu (dwutakt) po kozłowaniu.

Sposób wykonania: Uczeń z piłką wykonuje zwód pojedynczy T i piłką, a następnie kozłuje do kosza rzucając z biegu - 3 próby: z prawej strony kosza i ze środka boiska i z lewej strony.



Ocena wykonania: na 3 próby dwie wykonane a krokami lub bez rzutu z biegu dyskwalifikacja. Ocena jest średnią trzech prób.

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Zwód pojedynczy w miejscu	2	ruch zwodzący nieprzekonujący
Kozłowanie	2	rozpoczęcie kozłowania bez asekuracji piłki ciałem
Rzut z biegu	6	kozłowanie piłki z przodu lub z tyłu, niewłaściwa praca ramienia (np. "bicie" piłki) brak 1 kroku wyraźnie dłuższego i 2 krótszego z odbiciem w górę, błąd odbicia w przód brak chwytu na dłuższym kroku, chwyt zbyt późno trzymanie piłki z boku, "huśtanie" piłką brak przeniesienia piłki w górę i przycelowania w pierwszej fazie rzutu niewłaściwe ułożenie piłki w rękach brak wyprostowania łokcia, zgięcia dłoniowego nadgarstka po rzucie rzut zupełnie niecelny brak szybkości, płynności i dynamiki

- semestr II

Dziewczeta - rzut z biegu (dwutakt) po kozłowaniu - jak chłopcy w semestrze I.

PIŁKA SIATKOWA

Klasa II - semestr II

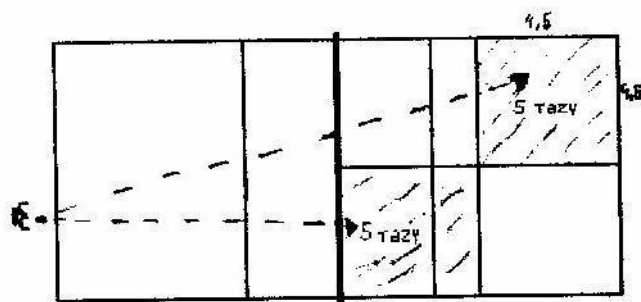
Dziewczeta - zagrywka piłki dowolną techniką.

Sposób wykonania: uczeń wykonuje dowolnym sposobem 10 zagrywek z pola zagrywek przez siatkę.

Ocena wykonania: liczy się ilość celnych zagrywek. Każda niecelna zagrywka to 1 punkt karny.

Chłopcy - zagrywka tenisowa.

Sposób wykonania: uczeń ustawia się w polu zagrywek i wykonuje 2 razy po 5 zagrywek do dwóch celów o wymiarach 4,5m x 4,5m.



KLASA III GIMNASTYKA

Klasa III - semestr I

Dziewczeta - skok kuczny przez skrzynię.

Sposób wykonania: Skok kuczny przez 4 części skrzyni w szerz z odbicia minimum 80cm

Ocena wykonania:

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Rozbieg	2	brak dynamiki na rozbiegu i krótki rozbieg
Odbicie	3	zbyt krótki płaski naskok na odskocznię, bieg po odskoczni
Skok	3	brak wyprostowania NN i dynamiki przy odbiciu
Lądowanie	2	w trakcie lotu brak wyprostowania NN w tył i odmachu przynajmniej do wysokości bioder (odmachu powyżej bioder – chłopcy) a następnie brak zgrupowania, płaski i krótki moment lotu odbicie z RR na przyrządzie w niewłaściwym miejscu, zbyt długi kontakt, brak dynamiki zachwianie przy lądowaniu, podpórka, brak przeniesienia RR przodem w górę

Chłopcy - skok kuczny przez skrzynię.

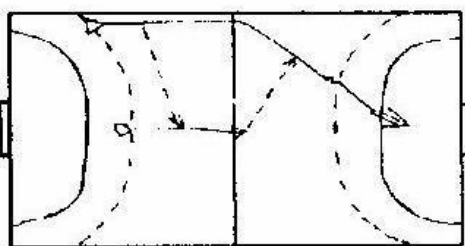
Sposób wykonania: Skok kuczny przez 5 części skrzyni w szerz (maksymalnie 9pkt.(5-)) lub w z dłużej (maksymalnie 10 pkt (5)) z odbicia minimum 120cm.

Ocena wykonania: wszystkie błędy oceniane są jak w przypadku dziewcząt, w większym stopniu brana jest pod uwagę dynamika.

PIŁKA RĘCZNA

Klasa III - semestr I

Chłopcy - atak szybki.



Sposób wykonania: bieg z piłką, podanie do środka bieg po prostej ścięciu do bramki chwyt piłki 3 kroki kozioł, 3 kroki rzut z wyskoku.

Ocena wykonania: kroki dyskwalifikują.

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Podanie	2	podanie przed wykonaniem 3 kroków
Dynamiczny bieg	3	błędy techniczne przy podaniu
Chwyt	1	niedokładne podanie
Rytm trzech kroków	1	obserwacja piłki w biegu do linii środkowej
Rzut z wyskoku w przód	3	ścięcie do środka zbyt wcześnie lub zbyt późno trudności z chwytem, zwolnienie szybkości biegu brak obserwacji piłki przed chwytem po ścięciu do środka brak szybkości, dynamiki biegu błędy w rytmie trzech kroków wykonanie "dwutaktu" przed rzutem odbicie z N jednoimiennej do R rzucającej

		brak skrętu T, przeniesienia piłki za i nad głowę, kąta rozwartego w łokciu brak wyskoku w przód i lądowania w polu bramkowym brak pracy T, R i nadgarstka przy rzucie brak „zawieszenia” w wyskoku rzut niecelny lub bez siły
--	--	--

- semestr II

Dziewczeta - atak szybki - jak u chłopców w semestrze I

Ocena wykonania: jak u chłopców jednak ze względu na możliwości motoryczne, brak "zawieszenia" przy rzucie nie jest błędem

PIŁKA SIATKOWA

Klasa III - semestr II

Dziewczeta - odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym na zmianę.

Sposób wykonania: uczeń odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym na zmianę w kole o średnicy 3,60m.

Ocena wykonania: Nieumiejętność wykonania kilku powtórzeń dyskwalifikuje.

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Odbicie sposobem oburącz górnym	2,5	brak ułożenia dłoni w "koszyczek" przy odbiciu górnym brak właściwej pozycji ciała -wysokie; lub niskiej
Odbicie sposobem oburącz dolnym	2,5	brak ruchu zgięcia i wyprostu RR przy odbiciu niesymetryczna praca RR
Panowanie nad piłką	4	mała elastyczność palców lub sztywne palce
Poruszanie się	1	nie odbijają wszystkie palce brak odbicia opuszkami palców ugięte łokcie przed odbiciem oburącz dolnym lekko ugięte lub zgięte łokcie w trakcie odbicia dolnego złe ułożenie RR w stosunku do piłki spóźnione reakcje na piłkę, brak przewidywania lotu piłki odbicia zbyt niskie i niedokładne brak panowania nad lotem piłki usztyniona sylwetka, NN i RR brak płynności, pewności w poruszaniu się i w trakcie odbicia

Chłopcy - jak u dziewcząt.

KLASA IV

GIMNASTYKA

Klasa IV - semestr II

Dziewczeta - Klasowe zawody gimnastyczne: układ gimnastyczny.

Sposób wykonania: Postawa zasadnicza, przerzut bokiem z naskoku tempowego, obrót podskokiem o 90° przewrót w przód z momentem lotu do przysiadu podpartego, postawa. podskok z obrotem o 360° przewrót w tył o NN prostych do postawy.

Ocena wykonania:

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Naskok tempowy	1	brak dynamicznego naskoku tempowego i zamachu RR z góry w dół
Przerzut bokiem	3	załamanie w biodrach w trakcie przerzutu
Przewrót w przód z momentem lotu	2	ugięcie kolan brak ułożenia kończyn jedna po drugiej
Podskok z obrotem o 360°	1	brak wykonania przerzutu w linii
Przewrót w tył przez siad o NN prostych	3	brak naskoku na RR przy przewrocie brak momentu lotu lub krótki lot brak wyprostu NN brak zgrupowania w końcowej fazie przewrotu zachwianie przy podskoku z obrotem brak asekuracji siadu przy przewrocie ugięcie NN brak asekuracji karku RR niesymetryczny przewrót brak zakończenia przewrotu z prostymi kolanami

Chłopcy - Klasowe zawody gimnastyczne: układ gimnastyczny.

Sposób wykonania: Układ taki sam jak u dziewcząt.

RYTM MUZYKA TANIEC

Klasa IV - semestr I

Dziewczeta - walc wiedeński.

Sposób wykonania: prezentacja obrotów walca wiedeńskiego w parach i obroty po określonym obwodzie.

Ocena wykonania: płynność i estetyka tańca, wycucie rytmu, technika walca angielskiego

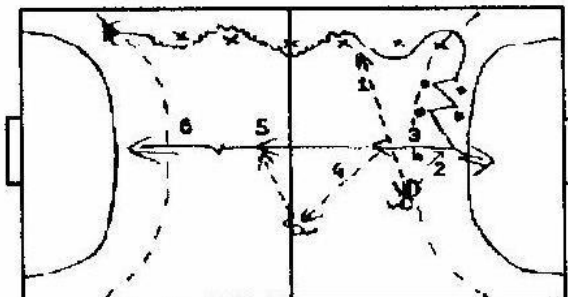
PIŁKA RĘCZNA

Klasa IV - semestr I

Dziewczeta - techniczny tor przeszkód.

Chłopcy - techniczny tor przeszkód.

Sposób wykonania: Start i bieg z piłką, kozłowanie slalomem, podanie półgórne, chwyt i ponowne podanie bieg slalomem, dotknięcie 4 pachołków chwyt piłki, rzut z wyskoku, chwyt piłki z podłoża, bieg i podanie półgórne piłki, chwyt piłki, rytm 3 kroki kozioł 3 kroki rzut z biegu.



1 - podanie półgórne, chwyt i ponowne podanie, 2 - chwyt i rzut z wyskoku, 3 - chwyt piłki leżącej na podłożu, 4 - podanie półgórne, 5 - chwyt piłki, trzy kroki kozioł trzy kroki, 6 - rzut z biegu

Ocena wykonania: Liczy się czas wykonania. Za każdy błąd techniczny dodaje się 1 sekundę. Błąd kroków dyskwalifikuje.

OCENA	UZYSKANY CZAS	
	Dz.	Chł.
2	32,5s.	29,5s.
3	29,0s.	25,9s.
4	26,0s.	23,0s.
5	22,9s.	20,5s.

- semestr II

Dziewczeta - gra właściwa.

Chłopcy - gra właściwa.

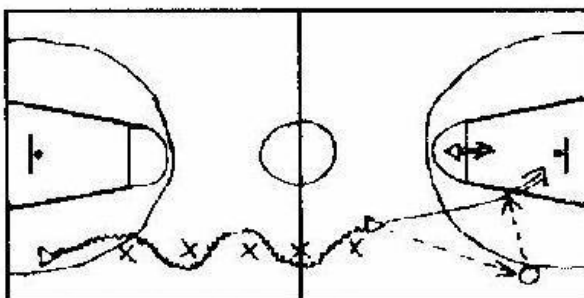
Ocena wykonania: ocena umiejętności **technicznych i taktycznych**.

KOSZYKÓWKA

Klasa IV - semestr I

Dziewczeta - tor umiejętności koszykarskich.

Sposób wykonania: kozłowanie slalomem zakończone podaniem oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu, w biegu chwyt piłki, rzut z biegu a następnie 2 rzuty wolne.



Ocena wykonania: kroki dyskwalifikują.

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Kozłowanie slalomem	2	brak kozłowania ręką dalszą, asekuracji piłki ciałem i niskiego kozłowania
Podanie oburącz sprzed klatki piersiowej	1	zła praca R (np. "bicie" piłki), niewłaściwa zmiana ręki kozłującej
Chwyt piłki w biegu	1	brak wyprostowania RR przy podaniu
Rzut z biegu	3	brak wypchnięcia piłki przez pracę nadgarstków w przód na zew.
Rzut wolny	2	brak płaskiego lotu piłki i siły podania trudności przy chwycie piłki brak 1 kroku wyraźnie dłuższego (chwyt piłki) i 2 krótszego z odbiciem w górę, błąd odbicia w przód "huśtanie" piłką w dwutakcie brak przeniesienia piłki w górę i przycelowania w pierwszej fazie rzutu niewłaściwe ułożenie piłki w rękach brak wyprostowania w stawie łokciowym, zgięcia dłoniowego nadgarstka po

		rzucie rzut zupełnie niecelny niewłaściwe ustawienie przy rzucie wolnym
--	--	---

Chłopcy - tor umiejętności koszykarskich - jak u dziewcząt.

- semestr II

Dziewczeta - gra właściwa

Chłopcy - gra właściwa.

Ocena wykonania: ocena umiejętności **technicznych i taktycznych** w grze właściwej.

PIŁKA SIATKOWA

Klasa IV - semestr II

Dziewczeta - gra właściwa.

Chłopcy - gra właściwa.

Ocena wykonania: ocena umiejętności **technicznych i taktycznych**.

PIŁKA NOŻNA

Klasa IV – semestr II

Chłopcy – gra właściwa.

Ocena wykonania: ocena umiejętności **technicznych i taktycznych**.

3. ZASADY EGZAMINU POPRAWKOWEGO I SPRAWDZAJĄCEGO.

EGZAMIN POPRAWKOWY.

1. Uczeń który w wyniku klasyfikacji końcowo rocznej otrzymał ocenę niedostateczną z wychowania fizycznego, może zdawać egzamin poprawkowy.
2. W wyjątkowych przypadkach, uczeń za zgodą rady pedagogicznej, może zdawać egzamin z dwóch przedmiotów. Prawo do egzaminu nie przysługuje uczniowi, który otrzymał więcej niż dwie oceny niedostateczne z obowiązkowych przedmiotów nauczania.
3. Egzamin poprawkowy przeprowadza się na pisemną prośbę ucznia lub jego rodziców, zgłoszoną do dyrektora szkoły przed klasyfikacyjnym posiedzeniem rady pedagogicznej.
4. Termin egzaminu poprawkowego wyznacza dyrektor szkoły w ostatnim tygodniu ferii letnich.
5. Egzamin poprawkowy przeprowadza komisja powołana przez dyrektora szkoły w składzie:
 - a) dyrektor szkoły lub jego zastępcy - jako przewodniczący komisji,
 - b) nauczyciel uczący ucznia - jako egzaminator,
 - c) drugi nauczyciel wychowania fizycznego lub doradca metodyczny wychowania fizycznego - jako członek komisji.
6. Egzamin poprawkowy przeprowadza się w formie praktycznej z uwzględnieniem działu wiadomości. Zakres materiału wymagany na egzaminie winien zawierać zrealizowane treści programowe. Zestaw egzaminacyjny opracowuje nauczyciel uczący ucznia w porozumieniu z doradcą metodycznym wychowania fizycznego.
7. Pozostałe regulacje - WSO w części dotyczącej egzaminu poprawkowego (§ 13, pkt.5-8).

EGZAMIN SPRAWDZAJĄCY

1. Uczeń, jeśli nie zgadza się z oceną śródroczną lub końcowo roczną (z wyjątkiem oceny niedostatecznej na koniec roku), może się od niej odwołać.
2. Podanie o egzamin sprawdzający na określoną ocenę składa uczeń, lub jego rodzice (prawni opiekunowie) do dyrektora szkoły, przed radą pedagogiczną klasyfikacyjną, po wystawieniu oceny.
3. Egzamin przeprowadza się przed posiedzeniem rady klasyfikacyjnej.
4. Skład komisji i forma egzaminu jak w egzaminie poprawkowym.
5. Zakres wymagań odpowiada zakresowi umiejętności i wiadomości na ocenę określoną przez ucznia.
6. Zestaw egzaminacyjny przygotowuje nauczyciel uczący ucznia w porozumieniu z drugim nauczycielem uczącym tego przedmiotu lub doradcą metodycznym wychowania fizycznego.
7. Komisja egzaminacyjna po przeprowadzeniu egzaminu sprawdzającego:
 - a) podwyższyć stopień - w przypadku pozytywnego wyniku egzaminu,
 - b) pozostawić stopień ustalony przez nauczyciela - w przypadku negatywnego wyniku egzaminu.
8. Uczniowi, jego rodzicom (prawnym opiekunom) przysługuje odwołanie od otrzymanej oceny złożonej na piśmie w terminie 7 dni od oceny wystawionej na egzaminie sprawdzającym do organu prowadzącego nadzór pedagogiczny po przez dyrektora szkoły.