**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA 7**

**Podczas oceniania największą rolę spełnia zaangażowanie ucznia w lekcję**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **WYMAGANIA** | | | | | |
| **Zakresy** | **Ocena dopuszczająca**  **Uczeń** | **Ocena dostateczna**  **Uczeń** | **Ocena dobra**  **Uczeń** | **Ocena bardzo dobra**  **Uczeń** | **Ocena celująca**  **Uczeń** |
| **Postawa i kompetencje społeczne**  **Uczeń ma prawo do 2 braków strojów w okresie, każdy kolejny brak oznacza ocenę niedostateczną.** | •bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,  •często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,  •charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,  •bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,  •nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,  •nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,  •nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym; | •jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,  •nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,  •charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,  •często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,  •nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,  •nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,  •nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne, | •jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,  •nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,  •charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,  •nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,  •sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,  •bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,  •nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,  •raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym, | •jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,  •nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,  •charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,  •używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,  •chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,  •reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,  • niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,  •niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym; | •jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,  •nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,  •charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,  •używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,  •bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,  •reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich, |
| **Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć** | •w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70-79% zajęć,  •w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,  •nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,  •nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,  •nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,  •nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,  •umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,  •bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących,  •nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; | •w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84% zajęć,  •w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,  •nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,  •nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,  •nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,  •nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,  •umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,  •często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,  •dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia; | •w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89% zajęć,  •w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,  •dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,  •nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,  •prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,  •potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,  •umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,  •nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,  •dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia; | •w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94% zajęć,  •w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,  •bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,  •pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,  •prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,  •potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,  •umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,  •stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,  •stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły | •w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95-100% zajęć,  •w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,  •wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,  •pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,  •prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,  •potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,  •umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,  •w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,  •poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; |
| **Wiadomości** | •stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,  •posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,  •wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju. | •zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,  •stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,  •posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,  •wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju. | •stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,  •posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,  •wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą. | zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,  •stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,  •posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,  •wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą. | •stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,  •posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,  •wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą. |
| **Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny**  **Normy i oceny**  **z poszczególnych prób sprawnościowych dostępne są w tabelach załączonych poniżej**  **Ocenie podlegać będzie technika wykonania poszczególnych ćwiczeń w dyscyplinach sportowych** | •zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,  •nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,  •nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,  •nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,  •nie oblicza wskaźnika BMI,  •nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; | •zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,  •wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,  •nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,  •nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,  •nie oblicza wskaźnika BMI,  •nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,  •nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; | •zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,  •wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,  •poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,  •uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,  •dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,  •oblicza wskaźnik BMI,  •raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; | •zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,  •poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,  •uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,  •dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,  •oblicza wskaźnik BMI,  •czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; | •zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,  •samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,  •uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,  •dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,  •oblicza wskaźnik BMI,  •podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; |

**Dziewczęta**

**Normy i oceny dla dziewcząt w biegu na dystansie 800 m (w min)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Stopień** | | | | | |
| **Wiek w latach** | **Poniżej miernego** | **Mierny** | **Dostateczny** | **Dobry** | **Bardzo dobry** | **Celujący** |
| 10 | od 5:24 | 5:23-4:58 | 4:57-4:17 | 4:16-3:39 | 3:38-3:07 | **do** 3:06 |
| 11 | od 5:18 | 5**:17**-4:52 | 4:51-4:11 | 4:10-3:33 | 3:32-3:01 | **do** 3:00 |
| 12 | od 5:10 | 5:09-4:44 | 4:43-4:03 | 4:02-3:25 | 3:24-2:53 | **do** 2:52 |
| 13 | od 5:08 | 5:07-4:42 | 4:41-4:01 | 4:00-3:23 | 3:22-2:51 | **do** 2:50 |
| 14 | od 5:09 | 5:08-1:43 | 4:42-4:02 | 4:01-3:24 | 3:23-2:52 | **do** 2:51 |
| 15 | od 5:10 | 5:09-4:44 | 4:43-1:03 | 4:02-3:25 | 3:24-2:53 | **do** 2:52 |

**Chłopcy**

**Normy i oceny dla chłopców w biegu 12 min (w metrach)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Stopień** | | | | | |
| **Wiek w lalach** | **Niedostateczny** |  | **Dostateczny** | **Dobry** | **Bardzo dobry** | **Celujący** |
| 10 | do 1200 | 1250-1600 | 1650-2050 | 2100-2250 | 2300-2550 | od 2600 |
| 11 | do 1250 | 1300-1650 | 1700-2150 | 2200-2350 | 2400-2650 | Od 2700 |
| 12 | do 1350 | 1400-1750 | 1800-2250 | 2300-2500 | 2550-2750 | od 2800 |
| 13 | do 1400 | 1450-1800 | 1850-2300 | 2350-2550 | 2600-2800 | od 2850 |
| 14 | do 1450 | 1500-1850 | 1900-2350 | 2400-2600 | 2650-2850 | od 2900 |
| 15 | do 1550 | 1600-2100 | 2150-2500 | 2550-2700 | 2750-2950 | od 3000 |

**Dziewczęta**

**Normy i oceny dla dziewcząt w biegu 12 min (w metrach)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Stopień** | | | | | |
| **Wiek w latach** | **Niedostateczny** | **Dopuszczający** | **Dostateczny** | **Dobry** | **Bardzo dobry** | **Celujący** |
| 10 | do 900 | 950-1300 | 1350-1700 | 1750-2000 | 2050-2300 | **od** 2350 |
| 11 | do 950 | 1000-1350 | 1400-1750 | 1800-2050 | 2100-2350 | **od** 2400 |
| 12 | do 1050 | 1100-1450 | 1500-1850 | 1900-2150 | 2200-2450 | **od** 2500 |
| 13 | do 1100 | 1150-1500 | 1550-1950 | 2000-2200 | 2250-2500 | **od** 2550 |
| 14 | do 1050 | 1100-1450 | 1500-1850 | 1900-2150 | 2200-2450 | **od** 2500 |
| 15 | do 1150 | 1200-1550 | 1600-1950 | 2000-2250 | 2300-2550 | **od** 2600 |

**Dziewczęta**

**Rzut piłką lekarską (3kg) w tył (w m)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wiek** | **Ndst** | **Dop** | **Dostat** | **Dobry** | **Bdb** | **Cel** |
| 10 | Do 1,9 | 2,0-2,4 | 2,5-2,9 | 3,0-3,4 | 3,5-4,1 | Od 4,2 |
| 11 | Do 2,3 | 2,4-2,8 | 2,9-3,3 | 3,4-4,1 | 4,2-4,9 | Od 5,0 |
| 12 | Do 3,0 | 3,1-3,5 | 3,6-4,2 | 4,3-5,0 | 5,1-5,7 | Od 5,8 |
| 13 | Do 3,6 | 3,7-4,3 | 4,4-5,2 | 5,3-6,0 | 6,1-6,7 | Od 6,8 |
| 14 | Do 4,6 | 4,7-5,1 | 5,2-5,8 | 5,9-6,7 | 6,8-7,6 | Od 7,7 |
| 15 | Do 5,2 | 5,3-5,8 | 5,9-6,5 | 6,6-7,2 | 7,3-8,1 | Od 8,2 |
| **Chłopcy**  **Skok w dal z rozbiegu ( w cm)** | | | | | | |
| **Wiek** | **Ndst** | **Dop** | **Dostat** | **Dobry** | **Bdb** | **Cel** |
| 10 | Do 219 | 220-260 | 261-300 | 301-339 | 340-380 | Od 381 |
| 11 | Do 234 | 235-270 | 271-320 | 321-355 | 356-400 | Od 401 |
| 12 | Do 249 | 250-300 | 301-330 | 331-370 | 371-420 | Od 421 |
| 13 | Do 279 | 280-315 | 316-350 | 351-395 | 386-445 | Od 446 |
| 14 | Do 305 | 306-340 | 341-380 | 381-420 | 421-470 | Od 471 |
| 15 | Do 335 | 336-375 | 376-419 | 420-459 | 460-509 | Od 510 |
| **Dziewczęta**  **Skok w dal z rozbiegu ( w cm)** | | | | | | |
| **Wiek** | **Ndst** | **Dop** | **Dostat** | **Dobry** | **Bdb** | **Cel** |
| 10 | Do 180 | 181-227 | 228-259 | 260-299 | 300-334 | Od 335 |
| 11 | Do 201 | 222-242 | 243-283 | 284-334 | 335-369 | Od 370 |
| 12 | Do 233 | 234-274 | 275-315 | 316-355 | 356-389 | Od 390 |
| 13 | Do 255 | 256-294 | 295-335 | 336-375 | 376-410 | Od 411 |
| 14 | Do 270 | 271-309 | 310-349 | 350-389 | 390-424 | Od 425 |
| 15 | Do 275 | 276-315 | 316-356 | 357-399 | 400-431 | Od 432 |
| **Chłopcy**  **Siła mięśni brzucha ( brzuszki 30 sek)** | | | | | | |
| **Wiek** | **Ndst** | **Dop** | **Dostat** | **Dobry** | **Bdb** | **Cel** |
| 10 | Do 10 | 11-13 | 14-17 | 18-22 | 23-26 | Od 27 |
| 11 | Do 11 | 12-15 | 16-19 | 20-24 | 25-29 | Od30 |
| 12 | Do 12 | 13-16 | 17-20 | 21-25 | 26-30 | Od 31 |
| 13 | Do 12 | 13-16 | 17-20 | 21-25 | 26-30 | Od 31 |
| 14 | Do 13 | 14-17 | 18-21 | 22-26 | 27-31 | Od 32 |
| 15 | Do 14 | 15-18 | 19-22 | 23-27 | 28-32 | Od 33 |
| **Dziewczęta**  **Siła mięśni brzucha ( brzuszki 30 sek)** | | | | | | |
| **Wiek** | **Ndst** | **Dop** | **Dostat** | **Dobry** | **Bdb** | **Cel** |
| 10 | Do 5 | 6-9 | 10-14 | 15-19 | 20-24 | Od 25 |
| 11 | Do 6 | 7-10 | 11-15 | 16-20 | 21-26 | Od 27 |
| 12 | Do 7 | 8-11 | 12-16 | 17-22 | 23-27 | Od 28 |
| 13 | Do 7 | 8-11 | 12-16 | 17-22 | 23-27 | Od 28 |
| 14 | Do 6 | 7-10 | 11-15 | 16-21 | 22-26 | Od 27 |
| 15 | Do 6 | 7-10 | L 11-15 | 16-21 | 22-26 | Od 27 |

**Chłopcy**

**Bieg na 60 m ( w sek)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wiek** | **Niedost.** | | **Dop** | | **Dostat** | | | **Dobry** | | | | **Bdb** | **Cel** |
| 10 | Od 12,6 | | 12,5-12,1 | | 12,0-11,5 | | | 11,4-10,7 | | | | 10,6-10,0 | Do 9,9 |
| 11 | Od 12,2 | | 12,1 - 11,8 | | 11,7-11,1 | | | 11,0-10,4 | | | | 10,3-9,6 | Do 9,5 |
| 12 | Od 11,9 | | 11,8-11,4 | | 11,3-10,8 | | | 10,7-10,1 | | | | 10,0-9,3 | Do9,2 |
| 13 | Od11,6 | | 11,5-11,1 | | 11,0- 10,5 | | | 10,4-9,7 | | | | 9,6-9,0 | Do 8,9 |
| 14 | Od 11,2 | | 11,1 - 10,7 | | 10,6-10,1 | | | 10,0-9,3 | | | | 9,2-8,6 | Do 8,5 |
| 15 | Od 10,9 | | 10,8 - 10,4 | | 10,3-9,8 | | | 9,7-9,0 | | | | 8,9-8,2 | Do 8,1 |
| **Dziewczęta**  **Bieg na 60 m ( w sek)** | | | | | |  |  | |  |  |  | | |
| **Wiek** | **Ndst** | **Dop** | | **Dostat** | | **Dobry** | | | **Bdb** | | **Cel** | | |
| 10 | Od 13,5 | | 13,4-12,7 | | 12,6-12,0 | | | 11,9-11,2 | | | | 11,1- 10,4 | Do 10,3 |
| 11 | Od 12,8 | | 12,7-12,2 | | 12,1 - 11,5 | | | 11,4-10,9 | | | | 10,8-10,1 | Do 10,0 |
| 12 | Od 12,5 | | 12,4-11,9 | | 11,8-11,2 | | | 11,1- 10,5 | | | | 10,4-9,7 | Do 9,6 |
| 13 | Od 12,1 | | 12,0-11,5 | | 11,4-10,9 | | | 10,8 -10,2 | | | | 10,1 -9,4 | Do 9,3 |
| 14 | Od 11,9 | | 11,8-11,3 | | 11,2-10,7 | | | 10,6-9,9 | | | | 9,8-9,1 | Do 9,0 |
| 15 | Od 11,7 | | 11,6-11,1 | | 11,0-10,5 | | | 10,4-9,7 | | | | 9,6-8,9 | Do 8,8 |
| **Chłopcy**  **Bieg na 1000m (w min)** | | | | | | | | | | | | | |
| **Wiek** | **Ndst** | | **Dop** | | **Dostat** | | | **Dobry** | | | | **Bdb** | **Cel** |
| 10 | Od 5,28 | | 5,27-5,02 | | 5,01-4,43 | | | 4,42-4,18 | | | | 4,17-3,46 | Do 3,45 |
| 11 | Od 5,18 | | 5,17-4,53 | | 4,52-4,35 | | | 4,34-4,10 | | | | 4,09-3,38 | Do 3,37 |
| 12 | Od 5,09 | | 5,08-4,44 | | 4,43-4,26 | | | 4,25-4,01 | | | | 4,00-3,29 | Do 3,28 |
| 13 | Od 5,01 | | 5,00-4,36 | | 4,35-4,16 | | | 4,15-3,51 | | | | 3,50-3,21 | Do 3,20 |
| 14 | Od 4,50 | | 4,49-4,26 | | 4,25-4,06 | | | 4,05-3,46 | | | | 3,45-3,12 | Do 3,10 |
| 15 | Od 4,42 | | 4,41-4,18 | | 4,17-3,51 | | | 3,50-3,36 | | | | 3,35-3,03 | Do 3,02 |
|  | | | | | |  |  | |  |  |  | | |
| **Chłopcy**  **Rzut piłką lekarską (3kg) w tył (w m)** | | | | | | | | |  |  |  | | |
| **Wiek** | **Ndst** | | **Dop** | | **Dostat** | | | **Dobry** | | | | **Bdb** | **Cel** |
| 10 | Do 2,0 | | 2,1-3,1 | | 3,2-4,1 | | | 4,2-5,0 | | | | 5,1-5,7 | Od 5,8 |
| 11 | Do 2,5 | | 2,6-3,4 | | 3,5-4,4 | | | 4,5-5,5 | | | | 5,6-6,2 | Od 6,3 |
| 12 | Do 3,3 | | 3,4-4,2 | | 4,3-5,1 | | | 5,2-6,3 | | | | 6,4-7,1 | Od 7,2 |
| 13 | Do 4,4 | | 4,5-5,3 | | 5,4-6,3 | | | 6,4-7,3 | | | | 7,4-8,1 | Od 8,2 |
| 14 | Do 5,9 | | 6,0-6,9 | | 7,0-7,8 | | | 7,9-8,7 | | | | 8,8-9,6 | Od 9,7 |
| 15 | Do 6,8 | | 6,9-7,6 | | 7,7-8,7 | | | 8,8-9,6 | | | | 9,7-10,5 | Od 10,6 |

**Chłopcy**

**Skok w dal z miejsca ( w cm)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wiek** | **Ndst** | **Dop** | **Dostat** | **Dobry** | **Bdb** | **Cel** |
| 10 | Do 99 | 100-122 | 123-146 | 147-167 | 168-186 | Od187 |
| 11 | Do 109 | 110-132 | 133-154 | 155-173 | 174-191 | Od 192 |
| 12 | Do 118 | 119-139 | 140-163 | 164-182 | 183-199 | Od 200 |
| 13 | Do 128 | 129-147 | 148-173 | 174-192 | 193-211 | Od 212 |
| 14 | Do 139 | 140-158 | 159-184 | 185-203 | 204-222 | Od 223 |
| 15 | Do 150 | 151-159 | 160-195 | 196-207 | 208-236 | Od 237 |

**Dziewczęta**

**Skok w dal z miejsca - dziewczęta (w cm)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wiek** | **Ndst** | **Dop** | **Dostat** | **Dobry** | **Bdb** | **Cel** |
| 10 | Do 94 | 95-113 | 114-139 | 140-158 | 159-173 | od 174 |
| 11 | Do 101 | 102-120 | 121-147 | 148-168 | 169-183 | od 184 |
| 12 | Do 106 | 107-125 | 126-155 | 156-177 | 178-193 | od 194 |
| 13 | Do 110 | 111-130 | 131-166 | 167-183 | 184-201 | od 202 |
| 14 | Do 114 | 115-134 | 135-170 | 171-188 | 189-204 | od 205 |
| 15 | Do 117 | 118-136 | 137-172 | 173-189 | 190-205 | Od 206 |

**Chłopcy**

**Rzut piłeczką palantową ( w metrach)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wiek** | **Ndst** | **Dop** | **Dostat** | **Dobry** | **Bdb** | **Cel** |
| 10 | Do 13 | 14-21 | 22-28 | 29-33 | 34-37 | od38 |
| 11 | Do 17 | 18-25 | 26-32 | 33-37 | 38-41 | od 42 |
| 12 | Do 18 | 19-27 | 28-33 | 34-40 | 41-44 | od 45 |
| 13 | Do 20 | 21-29 | 30-36 | 37-44 | 45-50 | od 51 |
| 14 | Do 24 | 25-33 | 34-40 | 41-48 | 49-57 | od 58 |
| 15 | Do 28 | 29-37 | 38-46 | 47-54 | 55-61 | od 62 |

**Dziewczęta**

**Rzut piłeczką palantową ( w metrach)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wiek** | **Ndst** | **Dop** | **Dostat** | **Dobry** | **Bdb** | **Cel** |
| 10 | Do 8 | 9-12 | 13-16 | 17-20 | 21-23 | od 24 |
| 11 | Do 10 | 11-14 | 15-18 | 19-23 | 24-27 | od 28 |
| 12 | Do 12 | 13-16 | 17-21 | 22-26 | 27-30 | od 31 |
| 13 | Do 14 | 15-18 | 19-23 | 24-28 | 29-33 | od 34 |
| 14 | Do 16 | 17-22 | 23-27 | 28-32 | 33-37 | od 38 |
| 15 | Do 17 | 18-23 | 24-28 | 29-33 | 34-38 | od 39 |

**ZUCHORA**

Test sprawności Zuchory:

**- siła ramion**- ćw. Stoi na krześle lub stopniu i wykonuje nachwyt na drążku(ręce ugięte w łokciach), odsuwamy oparcie i mierzymy czas wytrzymania w zwisie, broda cały czas musi być nad drążkiem

**-siła mm brzucha**- w leżeniu tyłem ćw. Unosi nogi nad podłogę i wykonuje nożyce poziomo, nauczyciel mierzy czas

**-gibkość-** ćw. Stoi na stopniu lub ławeczce, wykonuje powolny skłon w przód ( nogi proste) --**skok w dal z miejsca**- pomiar odległości skoku - stopami

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Rodzaj | płeć | minimalny | dostateczny | dobry | bardzo | wysoki |
| próby |  |  |  |  | dobry |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Siła | K | 3 sek | 10 sek | 15 sek | 30 sek | 45 sek |
| ramion |
| M | 10 sek | 20 sek | 30 sek | 45 sek | 60 sek |
|  |
| Siła mm | K | 10 sek | 30 sek | 60 sek | 95 sek | 120 sek |
| brzucha |
| M | 20 sek | 60 sek | 120 sek | 180 sek | 240 sek |
|  |
| Gibkość | K | Chwyt | Palcami | Palcami | Dłońmi | Dotknąć |
|  | M | oburącz za | dotknąć | obu rąk | obu rąk | głową do |
|  |  | kostki | obu stóp | dotknąć | dotknąć | kolan |
|  |  |  |  | do podłogi | do podłogi |  |
| Skok w | K | 5 stóp | 6 stóp | 7 stóp | 8 stóp | 9 stóp |
| dal z | M |  |  |  |  |  |
| miejsca |