

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ZESPOLE SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH NR 3 W SOSNOWCU

I ZAŁOŻENIA WSTĘPNE

1. Przedmiotowy system oceniania jest zgodny z ustawą z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572, z późn. zm.) oraz rozporządzeniem MEN z dnia 10 czerwca 2015r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. z 2015 poz. 843).
2. Przedmiotowy system oceniania jest zgodny ze statutami Zespołu Szkół Ogólnokształcących nr 3 w Sosnowcu

II PODSTAWY PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA

3. Rok szkolny jest podzielony na dwa semestry kończące się oceną klasyfikacyjną.
 - 4.1. Śródroczną i roczną ocenę klasyfikacyjną z zajęć edukacyjnych określa się wg skali zgodnie z § 9 ust. 1 rozporządzenia MEN z dnia 10 czerwca 2015r., które są średnią ważoną ocen bieżących.
 - 4.2. Jeżeli średnia ważoną po przecinku wynosi $< ,49$ ocenę zaokrągla się w dół, a $. ,50$ w górę.
 5. Roczna ocena klasyfikacyjna jest średnią ważoną wszystkich ocen cząstkowych z dwóch semestrów.
 6. Elementami składowymi oceny z wychowania fizycznego są:
 - A. postawa wobec wychowania fizycznego,
 - B. sprawdziany z zakresu umiejętności i wiadomości oraz postępu sprawności motorycznej,
 - C. aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
 - 7.1 Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
 - 7.2 Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
 - 7.3 Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć, o którym mowa w ust. 2 przekracza połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania w danym semestrze w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.
 - 7.4 Uczeń jest zobowiązany do dostarczenia zwolnienia w terminie 14 dni od daty wystawienia zwolnienia przez lekarza.
 - 7.5 Jeżeli zwolnienie z zajęć wf obejmuje tylko jeden semestr, ocenę końcową stanowi ocena z semestru, z którego uczeń został oceniony.
8. Uczeń zwolniony z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie § 7. ust. 1 nie bierze udziału w sprawdzianach umiejętności i/lub testach postępu sprawności fizycznej zgodnie z § 3 ust. 5 rozporządzenia MEN z dnia 10 czerwca 2015r.

W zamian uczniowi proponuje się inne formy aktywności fizycznej, nie zawierające ćwiczeń fizycznych wskazanych w opinii wydanej przez lekarza.

9. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowym systemem oceniania, co nauczyciel potwierdza wpisem w dzienniku lekcyjnym, a uczeń i rodzice na specjalnym oświadczeniu do 30 września bieżącego roku szkolnego.

10. Przedmiotowy system oceniania i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców przez cały rok szkolny w gablocie informacyjnej przy gabinecie wychowania fizycznego oraz na stronie internetowej Szkoły w zakładce „Dla ucznia”, "Dla rodzica".
11. Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy.
12. O postępach ucznia rodzice powinni być systematycznie informowani poprzez system interentowy „Librus” oraz na zebraniach rodziców.
13. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną uczeń i jego rodzice powinni być poinformowani o przewidywanej ocenie rocznej z wychowania fizycznego.
14. Uczeń lub jego rodzice mogą zgłosić zastrzeżenia do dyrektora szkoły, jeżeli uznają, że roczna ocena klasyfikacyjna z zajęć edukacyjnych lub roczna ocena klasyfikacyjna zachowania zostały ustalone niezgodnie z przepisami dotyczącymi trybu ustalania tych ocen. W tym przypadku uczeń zdaje sprawdzian wiadomości i umiejętności. Jeżeli otrzymana ocena jest niższa, pozostawia się wcześniej ustaloną.
15. W przypadku uzyskania oceny rocznej niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w rozporządzeniu MEN z dnia 10 czerwca 2015r.
- 15.1. Nieobecności lub brak aktywności powyżej 50% powodują anulowanie dotychczasowych ocen zdobytych przez ucznia, a w dokumentacji wpisuje się nieklasyfikowany/a. W tym przypadku uczeń może zostać dopuszczony przez radę pedagogiczną do egzaminu klasyfikacyjnego zgodnie z rozporządzeniem MEN z dnia 10 czerwca 2015r.
- 15.2. Uczeń nieklasyfikowany z powodu przeważającej ilości nieusprawiedliwionych godzin nieobecności może z egzaminu klasyfikacyjnego uzyskać najwyżej dopuszczający.
16. Wszystkie dokumenty dotyczące przedmiotowego systemu oceniania lub z nimi związane przechowuje nauczyciel przez cały rok szkolny i udostępnia uczniom oraz rodzicom do wglądu na żądanie.
17. W sytuacjach spornych nie uregulowanych przez przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego oraz wewnątrzszkolnym systemem oceniania, obowiązują decyzję, które podejmują zainteresowane strony po uzgodnieniu z Dyrekcją Szkoły.

III SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY NA WYCHOWANIU FIZYCZNYM

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

A. POSTAWA WOBEC WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

(każdy uczeń otrzymuje minimum 3 oceny w skali 1-6; waga ocen 2)

Każdy uczeń w ciągu semestru otrzymuje minimum 1 ocenę za aktywność (1 ocena co 5 tygodni).

Systematyczność udziału w lekcji wf

."-" otrzymuje uczeń za nieprzygotowanie do zajęć, brak stroju lub obuwia

."+" otrzymuje uczeń gotowy i aktywny na zajęciach

."S" otrzymuje uczeń spóźniony, ale przygotowany do zajęć

."N" otrzymuje uczeń nieobecny, nieobecność nieusprawiedliwiona traktowana jest jak "-"

."Z" otrzymuje uczeń zwolniony na podstawie zwolnienia lekarskiego lub przez rodzica, ale w tym przypadku zwolnienie nie może być dłuższe niż tydzień

Ocena

Ilość minusów

6

0 „-” i „S”

5

1 „-” lub „S”

4

1 „-” lub 2 "S"

3

2 „-” lub 3 "S"

2

3 „-”

1

za każde 5 „-”

W przypadku częściowego zwolnienia (zajęcia na sali lub na basenie) przysługują 2 nieprzygotowania. Za 3 "-uczeń otrzymuje ocenę ndst.

Nieobecność należy usprawiedliwić u wychowawcy klasy w terminie 7 dni od powrotu do szkoły.

Po tym

terminie nieobecność może zostać uznana za nieusprawiedliwioną.

Przygotowanie do lekcji wf i aktywny udział:

. uczeń ma prawo wykorzystać 5 „nieprzygotowań do zajęć wf - np.” w każdym semestrze,

. za każde nieprzygotowanie (brak stroju, obuwia zmiennego) za każde 5 godzin lekcyjnych (po przekroczeniu dopuszczalnych możliwości „nieprzygotowania – np.”) uczeń otrzymuje do dziennika ocenę niedostateczną (z wyjątkiem lekarskiego zwolnienia z ćwiczeń),

. uczeń wykazujący rażąco negatywny stosunek do zajęć wf otrzymuje „niećwiczenie - nć”, co jest traktowane i oceniane jako nieprzygotowanie do zajęć,

. uczeń, który w okresie 5 tygodni zawsze był przygotowany do zajęć wf i brał w nich aktywny udział otrzymuje z tego obszaru ocenę celującą, a jeżeli wykorzystał tylko dopuszczalne „nieprzygotowanie” otrzymuje ocenę bardzo dobry.

B. SPRAWDZIANY Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI I POSTĘPU W ZAKRESIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ WIEDZY

(każdy uczeń otrzymuje minimum trzy oceny w skali 1-6; waga ocen 1)

Uczeń ma obowiązek przystąpić do wszystkich sprawdzianów z wyjątkiem uczniów z opinią o ograniczonych możliwościach udziału w zajęciach wf (§ 7. ust. 1). Jeżeli nie przystąpi do jakiegoś sprawdzianu otrzymuje do dziennika ocenę niedostateczną za ten sprawdzian.

Sprawdzian można poprawić w przeciągu dwóch tygodni od dnia powrotu do szkoły po usprawiedliwionej nieobecności. Po tym terminie (lub w przypadku nieusprawiedliwionej nieobecności) uczeń otrzymuje za sprawdzian do dziennika ocenę „1”.

Test sprawności jest wykonywany na początku roku szkolnego dla klas pierwszych (jako test bazowy) oraz pod koniec drugiego semestru jako test oceniający postępy w sprawności fizycznej.

Ocenie podlega postęp w zakresie sprawności fizycznej, a nie jej poziom.

Ocena

Kryteria oceny

6

znaczna poprawa wyników

5

poprawa wyników

4

uzyskanie wyników na tym samym poziomie

3

obniżenie wyników

2

znaczne obniżenie wyników

1

znaczne obniżenie wyników połączone z brakiem chęci do uprawiania kultury fizycznej

C. AKTYWNOŚĆ UCZNIĄ W DZIAŁANIACH PODEJMOWANYCH PRZEZ SZKOŁĘ NA RZECZ KULTURY FIZYCZNEJ

(uczeń może uzyskać jedną lub więcej ocen w skali od 4-6, waga ocen 2)

uczeń może odmówić wpisania oceny jeżeli go ona nie satysfakcjonuje

- . Uczestniczenie w dodatkowych zajęciach (np. trening przed zawodami lub wycieczce o charakterze sportowym) od 1 do 6 „+” w zależności od frekwencji.
- . Udział w zawodach międzyszkolnych - Mistrzostwa Sosnowca od 1 do 6 „+” w zależności od wyniku.
- . Udział w zawodach wewnątrzszkolnych np. w Szkolnych Igrzyskach Sportowych, Dniu Sportu Szkolnego od 1 do 4 „+” w zależności od wyniku.
- . Pomoc w organizowaniu imprez sportowych, działalność na rzecz sportu szkolnego od 1 do 4 „+” w zależności od ilości obowiązków.
- . Gra w klubie sportowym potwierdzona zaświadczeniem od 1 do 6 „+” w zależności czy treningi trwały przez cały semestr czy krócej.
- . za szczególne zaangażowanie w lekcje, inwencję twórczą „+”
- . za aktywny udział indywidualny i zespołowy w planowaniu oraz organizacji zajęć (np. edukacji zdrowotnej)

Ocena

Ilość plusów

6 - 6

5 - 5

Ocen niższych nie wystawia się

Lekkoatletyka

2 Gimnazjum:

Bieg długi (600m dziewczyny / 1000m chłopcy)

Dopuszczająca potrafi pokonać dystans marszobiegami.

Dostateczna potrafi pokonać dystans marszobiegami, zna podstawowe przepisy.

Dobra potrafi pokonać dystans biegiem ciągłym, zna podstawowe przepisy oraz wie jakie dystanse należą do biegów średnich i długich.

Bardzo dobra potrafi pokonać dystans biegiem ciągłym z zastosowaniem startu wysokiego na komendę, zna podstawowe przepisy oraz wie jakie dystanse należą do biegów średnich i długich.

Celująca potrafi pokonać dystans biegiem ciągłym z zastosowaniem startu wysokiego na komendę, zna podstawowe przepisy oraz wie jakie dystanse należą do biegów średnich i długich. Zna różnicę między biegiem płaskim, a biegiem z przeszkodami.

Pilka nożna

Klasa II gimnazjum

I semestr

Technika podania i przyjęcia piłki

6

Uczeń potrafi bardzo dokładnie przyjąć piłkę od partnera, bardzo płynnie wykonuje prowadzenie piłki po przyjęciu i z piłki tocznej po prowadzeniu wykonać dokładne podanie do określonego celu .

5

Uczeń potrafi dokładnie przyjąć piłkę od partnera, płynnie wykonuje prowadzenie piłki po przyjęciu i z piłki tocznej po prowadzeniu wykonać dokładne podanie do określonego celu .

4

Uczeń potrafi przyjąć piłkę od partnera, wykonuje prowadzenie piłki po przyjęciu i z piłki tocznej po prowadzeniu wykonać podanie do określonego celu

3

Uczeń z problemami przyjmuje piłkę od partnera, wykonuje prowadzenie piłki po przyjęciu i z piłki stojącej po prowadzeniu wykonuje podanie do określonego celu

2

Uczeń z problemami przyjmuje piłkę od partnera, z dużymi problemami prowadzi piłkę po przyjęciu i z piłki stojącej po prowadzeniu wykonuje podanie do określonego celu

1

Uczeń nie potrafi przyjąć piłki od partnera, nie prowadzi piłkę po przyjęciu i z piłki stojącej nie potrafi wykonać podania

II semestr

6

Uczeń potrafi bardzo dokładnie przyjąć piłkę od partnera, bardzo płynnie wykonuje prowadzenie piłki po przyjęciu i z piłki tocznej wykonać dokładne uderzenie na bramkę z różnych miejsc boiska

5

Uczeń potrafi dokładnie przyjąć piłkę od partnera, płynnie wykonuje prowadzenie piłki po przyjęciu i z piłki tocznej wykonać dokładnie uderzenie na bramkę z różnych miejsc boiska

4

Uczeń potrafi przyjąć piłkę od partnera, wykonuje prowadzenie piłki po przyjęciu i z piłki tocznej po prowadzeniu wykonać uderzenie na bramkę z różnych miejsc boiska

3

Uczeń z problemami przyjmuje piłkę od partnera, wykonuje prowadzenie piłki po przyjęciu i z piłki stojącej uderzenie na bramkę z różnych miejsc boiska

2

Uczen z problemami przyjmuje piłkę od partnera, z dużymi problemami prowadzi piłkę po przyjęciu i z piłki stojącej uderzenie na bramkę tylko z jednego miejsca na boisku

1

Uczen nie potrafi przyjąć piłki od partnera, nie prowadzi piłkę po przyjęciu i z piłki stojącej nie potrafi wykonać podania i uderzenia na bramkę

Piłka ręczna

Gimnazjum kl. II sem. I

„Podania i chwyt w parach, kozłowanie zakończone rzutem z biegu”.

6 – sprawnie, w tempie wykonuje kilka podań i chwytów z partnerem, płynnie porusza się z piłką w slalomie łamanym, oddaje celny rzut z biegu w światło bramki. Zna przepisy gry.

5 – wykonuje poprawne podania i chwyt, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w slalomie, celnie rzuca z biegu do bramki. Zna przepisy gry.

4 – poprawnie podaje i chwyt piłkę, kozłuje piłkę jedną ręką w slalomie, kończy akcję celnym rzutem do bramki. Zna przepisy gry.

3 – gubi piłkę podczas chwytu, kozłuje piłkę jedną ręką, niecelnie rzuca piłkę do bramki. Zna podstawowe przepisy gry.

2 – gubi piłkę przy wymianie podań i w trakcie kozłowania. Wykonuje niecelny rzut z miejsca do bramki. Zna podstawowe przepisy gry.

1 – nie potrafi wymienić kilku podań z partnerem, podaje niecelnie, gubi piłkę podczas kozłowania. Rzuca niecelnie z miejsca do bramki. Nie zna przepisów gry.

Gimnazjum kl. II sem II

„Podania górne i półgórne, kozłowanie zakończone rzutem z boku”

6 – w tempie wykonuje podania i chwyt górne i półgórne. Płynnie kozłuje obiema rękami piłkę w slalomie. Celnie rzuca do bramki z boku. Zna przepisy gry.

5 – sprawnie wykonuje podania i chwyt. Kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w slalomie. Celnie rzuca piłką z boku do bramki. Zna przepisy gry.

4 – potrafi podać piłkę sposobem górnym, chwyt piłkę po podaniu, poprawnie kozłuje piłkę. Celnie rzuca piłką do bramki. Zna przepisy gry.

3 – potrafi podawać piłkę w różny sposób, gubi piłkę podczas chwytu. W slalomie kozłuje piłkę jedną ręką. Celnie rzuca na bramkę. Zna podstawowe przepisy gry

2 – gubi piłkę w trakcie wymiany z partnerem. Traci piłkę kozłując w slalomie. Rzuca niecelnie w kierunku bramki. Zna podstawowe przepisy gry.

1 – nie potrafi współpracować z partnerem, gubi kilkakrotnie piłkę w slalomie. Niecelnie rzuca z miejsca do bramki. Nie zna przepisów gry.

KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DYSCYPLINA : PIŁKA SIATKOWA

II KLASA GIMNAZJUM		
1. Wystawienie piłki przed siebie na lewy atak po dorzuceniu partnera .	6	1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
2. Poruszanie się krokiem dostawnym i wykonanie pojedynczego bloku.		2. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym startując w zawodach, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną na terenie szkoły.
3. Przez siatkę, przyjęcie zagrywki		

<p>dolnej do wystawiającego, który wystawia i przebiecie za siatkę w wyskoku w określone miejsce.</p> <p>4.Dojście i naskok do ataku.</p> <p>5.Zagrywka tenisowa.</p> <p>6.Przepisy dotyczące wymiarów boiska, wysokości siatki i sędziowania zawodów.</p>		<p>3. Nie posiada oceny niedostatecznej za brak stroju (uczeń może w czasie 1 semestru zgłosić 3 brak stroju w ramach zajęć wychowania fizycznego obejmujących zajęcia na sali i na basenie)</p>
	5	<p>1. Uczeń całkowicie opanował materiał programowy.</p> <p>2. Jest bardzo sprawny fizycznie.</p> <p>3. Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.</p> <p>4. Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.</p> <p>5. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.</p> <p>6. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń; systematycznie jest przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego (sala i basen).</p> <p>7. Bierze aktywny udział w zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna.</p>
	4	<p>1. Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy.</p> <p>2. Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną.</p> <p>3. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.</p> <p>4. Posiada wiadomości i potrafi je wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela.</p> <p>5. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.</p> <p>6. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.</p> <p>7. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych.</p>
	3	<p>1. Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.</p> <p>2. Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną.</p> <p>3. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi.</p> <p>4. W jego wiadomościach z zakresu kultury</p>

		fizycznej są znaczne luki, a tych które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce. 5. Wykazuje małe postępy w usprawnieniu. 6. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do zajęć z wychowania fizycznego.
	2	1. Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma duże luki. 2. Jest mało sprawny fizycznie. 3. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi. 4. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną, wykazuje brak nawyków higienicznych. 5. Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu fizycznym. 6. Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń, często jest nieobecny lub nieprzygotowany do zajęć. 7. Unika zajęć pozalekcyjnych z kultury fizycznej.
	1	1. Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program. 2. Charakteryzuje się praktyczną niewiedzą w zakresie kultury fizycznej. 3. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu. 4. Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego, jego stosunek do przedmiotu jest niechętny. 5. Często jest nieobecny lub nieprzygotowany do zajęć. 6. Odmawia udziału w zajęciach pozalekcyjnych w zakresie kultury fizycznej.

Sprawdziany i kryteria oceniania – pływanie

Gimnazjum kl.2

Praca RR do kraula na grzbiecie z deską w nogach

- 6 – uczeń przeplynie 25m bez zatrzymania bez deski (nogi zaplecione)
- 5- uczeń przeplynie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przeplynie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przeplynie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przeplłynięcia na wodzie płytkiej

Praca NN do kraula na grzbiecie z deską w rękach

- 6 – uczeń przeplynie 25m bez zatrzymania bez deski (ramiona za głową)
- 5- uczeń przeplynie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przeplynie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przeplynie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przeplłynięcia na wodzie płytkiej

Kraul na grzbiecie

- 6 – uczeń przeplynie 50 m ze skoku startowego
- 5- uczeń przeplynie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przeplynie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przeplynie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przeplłynięcia na wodzie płytkiej

Praca RR do stylu klasycznego z deską w nogach

- 6 – uczeń przeplynie 25m bez zatrzymania bez deski (nogi zaplecione)
- 5- uczeń przeplynie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przeplynie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przeplynie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przeplłynięcia na wodzie płytkiej

Praca NN do stylu klasycznego z deską w rękach

- 6 – uczeń przeplynie 25m bez zatrzymania bez deski (ramiona z przodu)
- 5- uczeń przeplynie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przeplynie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przeplynie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przeplłynięcia na wodzie płytkiej

Styl klasyczny

- 6 – uczeń przeplynie 25 m ze skoku startowego
- 5- uczeń przeplynie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przeplynie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przeplynie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przeplłynięcia na wodzie płytkiej

Pilka koszykowa

	DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
Kozłowa nie slalomem	brak kontroli nad piłką	kozłowanie w marszu tylko jedną ręką	kozłowanie w truchciku ze zmianą ręki stosownie do położenia względem tyczki	kozłowanie w biegu ze zmianą ręki stosownie do położenia względem tyczki	kozłowanie w biegu ze zmianą ręki nisko (wys. kolan) stosownie do położenia względem tyczki
Zmiana ręki kozłującej przez pivot	zatrzymanie, 1-2 kozły w miejscu, zmiana ręki kozłującej przed sobą	zatrzymanie przy tyczce, kilka kozłów w miejscu, zmiana ręki kozłującej, pivot,	zatrzymanie w wykroku bokiem do tyczki, 1-2 kozły w miejscu, zmiana ręki kozłującej, pivot	zatrzymanie w wykroku bokiem do tyczki (bliższa ręka chroni piłę), zmiana ręki kozłującej energiczny pivot	zatrzymanie w wykroku bokiem do tyczki (bliższa ręka chroni piłę), energiczny pivot z przeniesieniem piłki tą samą ręką
