

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Wychowanie fizyczne – klasa VIII

Od roku szkolnego 2018/2019

Szczegółowe kryteria oceny półrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego

1) Ocena celująca

Ocenę celującą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

- a) **postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):** 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, systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
- b) **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):** 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 demonstrowuje 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;

- c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów):** 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;
- d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):** zalicza sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych, ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących, potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności, wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza, stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych, stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
- e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):** zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą, 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.

2) Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria): 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;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria): 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 demonstrowa 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;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria): 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;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria): zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi, ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności, wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza, stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć, stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria): 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.

3) Ocena dobra

Ocenę dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria): 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;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria): 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 współwiczających 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;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria): 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;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria): zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi, wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności, wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza, nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium): zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą, 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.

4) Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria): 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, nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria): 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;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria): 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;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria): zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi, wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności, wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza, nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium): 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.

5) Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium): 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, nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne, nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium): 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;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium): 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;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium): zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi, wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności, wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza, nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium): zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą, 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.

6) Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych: prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju, bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej, zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz 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, nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć: w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć, w sposób bardzo 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, nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń, nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współuczniaków, nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego: nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych 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, nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej: zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi, wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności, wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza, nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości: zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną, stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej

W klasie VIII szkoły podstawowej 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 razy 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 [opis i kryteria w aneksie],

4) umiejętności ruchowe: gimnastyka: przerzut bokiem, „piramida” dwójkowa, piłka nożna: zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się, koszykówka: zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczącego, podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się, piłka ręczna: rzut na bramkę z wysoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczącego, poruszanie się w obronie „każdy swego”, piłka siatkowa: wystawienie piłki sposobem oburącz górnym, zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,

5) wiadomości: wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test), zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej, wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).