

Kategoria	Sprawdziany (umiejętności, wiadomości)	6 (celujący)
Ćwiczenia ogólnorozwojowe	Propozycja i wykonanie ćwiczeń, prowadzenie rozgrzewki.	Uczeń samodzielnie proponuje odpowiednią liczbę ćwiczeń (10 dla kl. 4, 12 dla kl. 5, 14 dla kl. 6, 16 dla kl. 7-8), wykonuje je technicznie, zachowuje kolejność i ma własny pomysł na rozgrzewkę. Potrafi poprowadzić zabawy ruchowe zgodnie z tematyką zajęć.
Lekkoatletyka	1. Technika rzutu p. palantową; 2. Technika skoku w dal; 3. Technika startu niskiego i biegu sprinterskiego.	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga wysoki wynik w swojej grupie wiekowej.
Lekkoatletyka	4. Biegi średnie i długie; 5. Test Coopera; 6. Biegi przełajowe i na orientację.	Pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem, osiąga wysokie wyniki w swojej grupie wiekowej.
Gimnastyka podstawowa	1. Technika: przewrotu w przód i w tył, mostek; 2. Technika skoku rozkrocznego przez kozła; 3. Technika skoku kucznego przez skrzynię.	Uczeń samodzielnie i pewnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wszystkie elementy ewolucji są spójne.
Gimnastyka podstawowa	4. Ćwiczenia równoważne.	Prezentuje gimnastyczny układ równoważny wg. własnego pomysłu.
Gimnastyka podstawowa	5. Ćwiczenia kształtujące i pozycje wyjściowe - technika i nazewnictwo.	Zna 10 ćw. + 2 potrafi zastosować (kl. 4), 12+2 (kl. 5), 15+3 (kl. 6-7), 15+4 (kl. 8).
Mini piłka siatkowa	Postawa, poruszanie się, technika odbić, zagrywka.	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wykorzystuje skutecznie w grze, pewnie kieruje piłkę, skuteczność zagrywki 7-6/7.

Mini piłka koszowa	Technika kozłowania, zatrzymania, piwot, podania, chwytów, poruszanie się po boisku.	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze, spójnie wykonuje wszystkie elementy i stosuje w grze.
Mini piłka ręczna	Technika rzutu, strzału, podań, chwytów, poruszanie się.	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze.
Mini piłka nożna	Prowadzenie piłki, strzał, podania, przyjęcia.	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze.
Wszystkie mini gry	Znajomość podstawowych zasad i sędziowanie.	Zna 4 zasady i próbuje sędziować (kl. 4), 5 (kl. 5), 6 i sędziuje (kl. 6), 7 i dobrze sędziuje (kl. 7-8).
Taniec	Technika kroków (aerobik, latino), układ taneczny.	Uczeń samodzielnie wykonuje kroki zgodnie z techniką, w tempie i rytmie muzyki. Prezentuje układ wg schematu oraz własnego pomysłu.
Unihokej	Prowadzenie piłki, strzał, podania, przyjęcia.	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze.
Edukacja zdrowotna	Wiedza i działania prozdrowotne.	(Ocena bdb) Układa jednodniowy jadłospis (kl. 7-8), wie o znaczeniu owoców i warzyw.

5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostateczny)
Uczeń samodzielnie proponuje odpowiednią liczbę ćwiczeń (10 dla kl. 4, 12 dla kl. 5, 14 dla kl. 6, 16 dla kl. 7-8), wykonuje je zgodnie z techniką. Potrafi zaproponować zabawę ruchową.	Uczeń proponuje 8-7 ćw. (kl. 4), 10-8 (kl. 5), 12-9 (kl. 6), 13-10 (kl. 7-8). Potrafi zaproponować zabawę ruchową.	Uczeń proponuje 4-6 ćw. (kl. 4), 7-5 (kl. 5), 8-5 (kl. 6), 9-7 (kl. 7-8). Korzysta z pomocy nauczyciela, zna i stosuje zasady w zabawie.
Uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką, na miarę swoich możliwości.	Uczeń wykonuje zadanie z błędami, nie wszystkie zadania wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.	Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, korzysta z pomocy nauczyciela, wymaga motywowania.
Pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem.	Pokonuje dystans częściowo marszem, wymaga motywowania.	Pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga ciągłego motywowania.
Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie z małymi błędami w technice, błędy w jednym z elementów ewolucji.	Uczeń wykonuje zadanie z błędami w bardzo wolnym tempie, wymaga motywowania nauczyciela.	Uczeń nie wykonuje samodzielnie zadania, wykonuje z dużymi błędami, korzysta z pomocy nauczyciela, wymaga motywowania.
Prezentuje układ zgodnie ze schematem.	Prezentuje układ z dwoma błędami, wymaga motywowania nauczyciela.	Prezentuje układ z czterema dużymi błędami, wymaga motywowania nauczyciela.
Zna 10 ćw. (kl. 4), 12 (kl. 5), 15 (kl. 6-7), 15+2 (kl. 8).	Zna 8 ćw. (kl. 4), 10 (kl. 5), 13 (kl. 6-7), 15 (kl. 8).	Zna 6 ćw. (kl. 4), 8 (kl. 5), 10 (kl. 6-7), 13 (kl. 8).
Uczeń wykonuje zadanie z maksymalnym zaangażowaniem, poznane umiejętności wykorzystuje w grze.	Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.	Uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem.

Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze, spójnie wykonuje elementy.	Błąd kroków w piwocie lub zatrzymaniu, nie wszystkie ćwiczenia z maksymalnym zaangażowaniem.	Błąd kroków w piwocie i zatrzymaniu, zadania wykonane z małym zaangażowaniem.
Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze, spójne wykonanie elementów.	Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.	Uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem.
Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.	Uczeń wykonuje zadanie z błędami, wykazuje małą skuteczność w grze.	Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze, korzysta z pomocy nauczyciela.
Zna 4 zasady (kl. 4), 5 (kl. 5), 6 (kl. 6), 6 i próbuje sędziować (kl. 7-8).	Zna 3 zasady (kl. 4), 4 (kl. 5), 5 (kl. 6), 6 (kl. 7-8).	Zna 2 zasady (kl. 4), 3 (kl. 5), 4 (kl. 6), 5 (kl. 7-8).
Uczeń wykonuje kroki w rytmie i tempie muzyki. Prezentuje układ zgodnie ze schematem.	Uczeń wykonuje kroki poza rytmem muzyki, korzysta z pomocy nauczyciela. Prezentuje układ z błędami w schemacie.	Uczeń wykonuje kroki z dużymi błędami, poza rytmem muzyki, korzysta z pomocy nauczyciela. Prezentuje układ z błędami.
Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.	Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.	Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze, korzysta z pomocy nauczyciela.
(Ocena bdb) Układa jednodniowy jadłospis (kl. 7-8), wie o znaczeniu owoców i warzyw.	(Ocena db) Wie, że nie może zażywać środków odurzających i stosować farmaceutyki zgodnie z przeznaczeniem.	(Ocena dst) Dbą o prawidłową postawę, potrafi zaproponować ćwiczenia na prawidłową postawę.

2 (dopuszczający)

1 (niedostateczny)

Uczeń proponuje 3-2 ćw. (kl. 4), 4-2 (kl. 5), 4-2 (kl. 6), 5-6 (kl. 7-8). Nie chce korzystać z pomocy nauczyciela, uczestniczy w zabawie.

Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania.

Wykonane zadanie znacznie odbiega od techniki, nie chce skorzystać z pomocy nauczyciela, wymaga motywowania.

Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania.

Przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, ignoruje wskazówki.

Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania.

Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy nauczyciela.

Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania.

Prezentuje niekompletny układ, nie korzysta z pomocy nauczyciela.

Nie podejmuje wykonania zadania.

Zna 4 ćw. (kl. 4), 6 (kl. 5), 8 (kl. 6-7), 10 (kl. 8).

Nie podejmuje wykonania zadania.

Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy nauczyciela.

Uczeń nie podejmuje wykonania zadania.

Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy nauczyciela.

Uczeń nie podejmuje wykonania zadania.

Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy nauczyciela.

Uczeń nie podejmuje wykonania zadania.

Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy nauczyciela.

Uczeń nie podejmuje wykonania zadania.

Zna 1 zasadę (kl. 4), 2 (kl. 5), 3 (kl. 6), 4 (kl. 7-8).

Uczeń nie podejmuje wykonania zadania.

Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje kroki, nie chce skorzystać z pomocy nauczyciela.

Uczeń nie podejmuje wykonania sprawdzianu.

Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy nauczyciela.

Uczeń nie podejmuje wykonania sprawdzianu.

(Ocena dop) Wie, jakie znaczenie ma odżywianie i aktywność fizyczna. Dbą o higienę osobistą i czystość odzieży.

Uczeń nie podejmuje żadnych działań w zakresie Edukacji Zdrowotnej.