

W klasie IV, V i VI ocenie podlegają elementy przedstawione poniżej

- Kozłowanie piłki, rzuty osobiste – p. koszykowa
- Kozłowanie piłki, podania – p. ręczna
- Bieg na dystansie 60m, 300m, 600m (dz), bieg 12 minut, Test Coopera, 1000m (chł),
- Skoki na skakance
- Skok w dal
- Skok w dal z miejsca
- Rzut piłeczką palantową
- Rzut piłką lekarską
- Wyskok dosiężny
- Wymyk – odmyk
- Mostek
- Przewrót w przód i tył
- Dwie oceny z dyscypliny fakultatywnej (wybranej)
- Układ gimnastyczny – klasa VI
- Piramidy – klasa VI

Dział programu nauczania	Treści wynikające z programu nauczania wymagane na poszczególne oceny Kl.IV				
	Celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
<u>Piłka koszykowa</u> Koszowanie piłki	-uczeń wykonuje ćwiczenie w bardzo szybkim tempie, nie popełniając błędów technicznych mających wpływ na dokładność, - cechuje go wysoka powtarzalność pojedynczych ruchów - zmienia rękę kozłującą we właściwy sposób - w pełni kontroluje piłkę w trakcie wykonywania zadania	- uczeń wykonuje ćwiczenie w prawidłowym rytmie, nie popełniając błędów mających wpływ na dokładność -cechuje go umiarkowana powtarzalność pojedynczych ruchów - kontroluje piłkę w trakcie wykonywania zadania	- uczeń wykonuje ćwiczenie w wolnym tempie popełniając niewielkie błędy mające wpływ na dokładność - cechuje go niewielka powtarzalność pojedynczych ruchów - nie kontroluje w pełni piłki podczas zadania	- uczeń wykonuje ćwiczenie w wolnym tempie popełniając błędy mające wpływ na szybkość i dokładność - ruchy nie są dokładne i nie cechuje ich powtarzalność - uczeń kilkakrotnie traci kontrole nad piłką - nie zmienia ręki kozłującej	-uczeń wykonuje ćwiczenie w wolnym tempie popełniając znaczące błędy mające wpływ na szybkość i dokładność - ruchy są nieskoordynowane - uczeń gubi piłkę lub omija pacholek, przerywa koszowanie popełniając błędy określone przepisach koszykówki - nie zmienia ręki kozłującej
Piłka Koszykowa rzuty osobiste	- uczeń wykonuje rzuty jednoręcz i trafia co najmniej 6 rzutów	- uczeń wykonuje rzuty dowolną techniką i trafia co najmniej 4 rzuty	- uczeń wykonuje rzuty dowolną techniką trafiając co najmniej 3 razy	- uczeń wykonuje rzuty dowolną techniką trafiając co najmniej 1 raz	- uczeń wykonuje rzuty dowolną techniką nie trafiając do kosza

Opis wykonania zadania

Pilka koszykowa kozłowanie - sprawdzian polega na kozłowaniu piłki pomiędzy sześcioma pachołkami ustawionymi w linii prostej, zmieniając rękę kozłującą na dalszą od mijanego pachołka. Uczeń wykonuje ćwiczenia najdokładniej jak potrafi utrzymując wysokie tempo wykonania sprawdzianu

występujące błędy - "noszenie piłki" , brak kontroli nad piłką, kozłowanie dwoma rękoma, kozłowanie niewłaściwą ręką, brak zmiany ręki kozłującej, brak kontroli nad piłką (gubienie piłki), odbicie nogą, minięcie pachołka, strącenie pachołka

Pilka koszykowa rzuty osobiste- sprawdzian polega na wykonaniu 8 prób rzutów osobistych piłką z odległości 4 metrów od kosza. Rzuty mogą być wykonywane techniką uproszczoną oburącz sprzed klatki piersiowej. Dozwolona jest technika rzutu jednorącz. Uczeń za wykonanie rzutów techniką jednorącz nagradzany jest dodatkową jedną próbą (jeden rzut) .

Dział programu nauczania	Treści wynikające z programu nauczania wymagane na poszczególne oceny Kl. IV				
	Celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Pilka ręczna kozłowanie	<ul style="list-style-type: none"> -uczeń wykonuje ćwiczenie w bardzo szybkim tempie, nie popełniając błędów technicznych mających wpływ na dokładność, - cechuje go wysoka powtarzalność pojedynczych ruchów - zmienia rękę kozłującą we właściwy sposób - w pełni kontroluje piłkę w trakcie wykonywania zadania 	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń wykonuje ćwiczenie w prawidłowym rytmie, nie popełniając błędów mających wpływ na dokładność. -cechuje go umiarkowana powtarzalność pojedynczych ruchów - kontroluje piłkę w trakcie wykonywania zadania 	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń wykonuje ćwiczenie w wolnym tempie popełniając niewielkie błędy mające wpływ na dokładność - cechuje go niewielka powtarzalność pojedynczych ruchów - nie kontroluje w pełni piłki podczas zadania 	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń wykonuje ćwiczenie w wolnym tempie popełniając błędy mające wpływ na szybkość i dokładność - ruchy nie są dokładne i nie cechuje ich powtarzalność - uczeń kilkakrotnie traci kontrolę nad piłką - nie zmienia ręki kozłującej 	<ul style="list-style-type: none"> -uczeń wykonuje ćw. w wolnym tempie popełniając znaczące błędy mające wpływ na szybkość i dokładność - ruchy są nieskoordynowane - uczeń gubi piłkę lub omija pachołek, przerywa kozłowanie popełniając błędy określone przepisach koszykówki - nie zmienia ręki kozłującej
Pilka ręczna podania	<ul style="list-style-type: none"> -uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb -cechuje go bardzo dobre wyczucie odległości -podczas zadania bezbłędnie podaje i chwytą piłkę na odległość powyżej 7 m 	<ul style="list-style-type: none"> -uczeń prawidłowo wykonuje podania nie popełniając większych błędów mających wpływ na celność i dokładność zadania -cechuje go powtarzalność ruchów i pewny chwyt piłki - nie wykonuje prób niecelnych na odległość co najmniej 6 m - nie ma większych problemów z chwytaniem piłki 	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń prawidłowo wykonuje podania popełniając niewielkie błędy, które mają wpływ na celność i dokładność zadania -nie ma większych problemów z wykonaniem zadania na odległość do 6 metrów - zdarza się nie złapać piłki maksymalnie 2 razy podczas próby 	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń wykonuje zadanie w sposób poprawny - popełnia liczne błędy techniczne -ma problemy z wyczuciem odległości - ma problemy z wykonaniem zadania na odległość 5-6 m - zdarza się wielokrotnie nie złapać piłki 	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń wykonuje zadanie z licznymi błędami - ma problemy z dorzuceniem piłki na odległość 4 m -ma znaczne problemy z wyczuciem odległości - podanie w większości są niecelne - występują duże problemy z chwytaniem piłki

Opis wykonania zadania

Piłka Ręczna podanie - Sprawdzian polega na wykonywaniu podań w parach sposobem półgórnym. Uczniowie stoją naprzeciw siebie w odległości 4-7 m. Ocenie podlega technika wykonania rzutu oraz chwyt jak również celność podań.

Występujące błędy

- nieprawidłowe ustawienie nóg względem ręki rzucającej (zasada rzutu - prawa ręka rzuca, lewa noga znajduje się w wykroku),
- podczas rzutu łokieć ułożony jest poniżej linii barków,
- piłka położona poniżej głowy,
- brak odwiedzenia piłki podczas rzutu,
- brak skrętu tułowia podczas rzutu,
- występuje pchnięcie piłki podczas rzutu,
- rzuty niecelne,
- problemy z oceną odległości,

Piłka ręczna kozłowanie - sprawdzian polega na kozłowaniu piłki pomiędzy sześcioma pachołkami ustawionymi w linii prostej, zmieniając rękę kozłującą na dalszą od mijanego pachołka. Uczeń wykonuje ćwiczenia najdokładniej jak potrafi utrzymując wysokie tempo wykonania sprawdzianu

występujące błędy - "noszenie piłki" , brak kontroli nad piłką, kozłowanie dwoma rękoma, kozłowanie niewłaściwą ręką, brak zmiany ręki kozłującej,

brak kontroli nad piłką (gubienie piłki), odbicie nogą, minięcie pachołka, strącenie pachołka

Dział programu nauczania	Treści wynikające z programu nauczania wymagane na poszczególne oceny Kl.IV				
	Celujący	Bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
<u>Diagnoza skoczności</u> Skoki na skakance	- powyżej 90 skoków	- powyżej 70	-powyżej 50	-powyżej 30	-do 30 skoków

Opis wykonania zadania

Skoki na skakance - uczeń wykonuje dowolnym sposobem skoki przez skakankę w czasie 30 sek. Zatrzymanie nie jest błędem.

BIEG NA 60 m

KLASA IV		KLASA V		KLASA VI
CZAS	OCENA	CZAS	OCENA	CZAS
10,30-10,70	CEL(6)	10,01-10,30	CEL(6)	9,80-10,00
10,71-11,50	BDB(5)	10,31-10,75	BDB(5)	10,01-10,55
11,51-13,10	DB(4)	10,76-11,40	DB(4)	10,56-11,25
13,11-14,20	DST(3)	11,41-11,90	DST(3)	11,26-11,65
14,21-15,50	DOP(2)	11,91-12,50	DOP(2)	11,66-12,00

BIEG NA 300 m

KLASA IV		KLASA V		KLASA VI
CZAS	OCENA	CZAS	OCENA	CZAS
1,15	CEL(6)	1,10	CEL(6)	1,05
1,16-1,20	BDB(5)	1,11-1,15	BDB(5)	1,06-1,10
1,21-1,30	DB(4)	1,16-1,25	DB(4)	1,11-1,20
1,31-1,40	DST(3)	1,26-1,35	DST(3)	1,21-1,30
1,41-1,45	DOP(2)	1,36-1,40	DOP(2)	1,31-1,40

BIEG NA 600 m

KLASA IV		KLASA V		KLASA VI
CZAS	OCENA	CZAS	OCENA	CZAS
2,40	CEL(6)	2,30	CEL(6)	2,20
2,41-2,50	BDB(5)	2,31-2,40	BDB(5)	2,21-2,30
2,51-3,05	DB(4)	2,41-3,00	DB(4)	2,31-2,57

3,06-3,20	DST(3)	3,01-3,10	DST(3)	2,58-3,04
3,21-3,30	DOP(2)	3,11-3,20	DOP(2)	3,05-3,15

BIEG NA 12 MINUT „ TEST COOPERA”

KLASA IV		KLASA V		KLASA VI
CZAS	OCENA	CZAS	OCENA	CZAS
2200	CEL(6)	2300	CEL(6)	2400
2100-1900	BDB(5)	2200-2000	BDB(5)	2300-2100
1800-1600	DB(4)	1900-1700	DB(4)	2000-1800
1500-1400	DST(3)	1600-1500	DST(3)	1700-1600
1300-1200	DOP(2)	1400-1300	DOP(2)	1500-1400

SKOK W DAL

KLASA IV		KLASA V		KLASA VI
WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA	WYNIK
3,10-2,91	CEL(6)	3,20-3,11	CEL(6)	3,70-3,51
2,90-2,71	BDB(5)	3,10-2,91	BDB(5)	3,50-3,31
2,70-2,51	DB(4)	2,90-2,51	DB(4)	3,30-3,11
2,50-2,21	DST(3)	2,50-2,31	DST(3)	3,10-2,91
2,20-1,80	DOP(2)	2,30-2,00	DOP(2)	2,90-2,50

RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ

KLASA IV		KLASA V		KLASA VI
WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA	WYNIK

30-24	CEL(6)	35-28	CEL(6)	40-34
23-21	BDB(5)	27-24	BDB(5)	33-29
20-18	DB(4)	23-20	DB(4)	28-24
17-16	DST(3)	19-18	DST(3)	23-21
15-10	DOP(2)	17-15	DOP(2)	20-18

RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ

KLASA IV		KLASA V		KLASA VI
WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA	WYNIK
5,00-4,30	CEL(6)	6,00-5,10	CEL(6)	7,00-6,10
4,20-3,80	BDB(5)	5,00-4,30	BDB(5)	6,00-5,10
3,70-3,20	DB(4)	4,20-3,70	DB(4)	5,00-4,20
3,10-2,80	DST(3)	3,60-3,10	DST(3)	4,10-3,60
2,70-2,20	DOP(2)	3,00-2,50	DOP(2)	3,50-3,00

SKOK W DAL Z MIEJSCA

KLASA IV		KLASA V		KLASA VI
WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA	WYNIK
141	CEL(6)	1,51	CEL(6)	1,81
1,40-1,31	BDB(5)	1,50-1,41	BDB(5)	1,80-1,71
1,30-1,21	DB(4)	1,40-1,31	DB(4)	1,70-1,61
1,20-1,11	DST(3)	1,30-1,21	DST(3)	1,60-1,51
1,10-1,00	DOP(2)	1,20-1,11	DOP(2)	1,50-1,41

WYSKOK DOSIĘŻNY

KLASA IV		KLASA V		KLASA VI
WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA	WYNIK
30	CEL(6)	35	CEL(6)	40
29-25	BDB(5)	34-30	BDB(5)	39-35
24-20	DB(4)	29-25	DB(4)	34-30
19-15	DST(3)	24-20	DST(3)	29-25
14-10	DOP(2)	19-15	DOP(2)	24-20

CHŁOPCY - KLASY IV - VI**BIEG NA 60 m**

KLASA IV		KLASA V		KLASA VI
CZAS	OCENA	CZAS	OCENA	CZAS
10,10-10,40	CEL(6)	9,80-10,10	CEL(6)	9,40- 9,80
10,41-10,95	BDB(5)	10,11-10,65	BDB(5)	9,81-10,30
10,96-11,60	DB(4)	10,66-11,30	DB(4)	10,31-11,10
11,61-12,15	DST(3)	11,31-11,85	DST(3)	11,11-11,55
12,16-12,46	DOP(2)	11,86-12,30	DOP(2)	11,56-12,00
12,47- >	NDST(1)	12,31- >	NDST(1)	12,01- >

BIEG NA 300 m

KLASA IV		KLASA V		KLASA VI
CZAS	OCENA	CZAS	OCENA	CZAS
1,12	CEL(6)	1,10	CEL(6)	1,05
1,16-1,20	BDB(5)	1,11-1,15	BDB(5)	1,06-1,10

1,21-1,30	DB(4)	1,16-1,25	DB(4)	1,11-1,20
1,31-1,40	DST(3)	1,26-1,35	DST(3)	1,21-1,30
1,41-1,45	DOP(2)	1,36-1,40	DOP(2)	1,31-1,40

BIEG NA 1000 m

KLASA IV		KLASA V		KLASA VI
CZAS	OCENA	CZAS	OCENA	CZAS
2,10-2,30	CEL(6)	2,90-3,10	CEL(6)	3,30-3,50
2,31-2,40	BDB(5)	3,11-3,50	BDB(5)	3,51-4,10
2,41-3,00	DB(4)	3,51-4,30	DB(4)	4,11-4,50
3,01-3,30	DST(3)	4,31-5,00	DST(3)	4,51-5,30
3,31-4,00	DOP(2)	5,01-5,70	DOP(2)	5,31-6,00
4,01- >	NDST(1)	5,71- >	NDST(1)	6,01- >

BIEG NA 12 MINUT „ TEST COOPERA”

KLASA IV		KLASA V		KLASA VI
CZAS	OCENA	CZAS	OCENA	CZAS
2300	CEL(6)	2400	CEL(6)	2500
2200-2000	BDB(5)	2300-2100	BDB(5)	2400-2200
1900-1700	DB(4)	2000-1800	DB(4)	2100-1900
1600-1500	DST(3)	1700-1600	DST(3)	1800-1700
1400-1300	DOP(2)	1500-1400	DOP(2)	1600-1500

SKOK W DAL

KLASA IV		KLASA V		KLASA VI
WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA	WYNIK
3,50-3,11	CEL(6)	3,50-3,21	CEL(6)	3,80-3,71
3,10-2,91	BDB(5)	3,20-3,11	BDB(5)	3,70-3,51
2,90-2,71	DB(4)	3,10-2,91	DB(4)	3,50-3,31
2,70-2,51	DST(3)	2,90-2,51	DST(3)	3,30-3,11
2,50-	DOP(2)	2,50-2,35	DOP(2)	3,10-2,90

RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ

KLASA IV		KLASA V		KLASA VI
WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA	WYNIK
35-31	CEL(6)	40-36	CEL(6)	50-45
30-26	BDB(5)	35-31	BDB(5)	44-36
25-21	DB(4)	30-26	DB(4)	35-30
20-16	DST(3)	25-21	DST(3)	29-23
15-11	DOP(2)	20-16	DOP(2)	22-18

RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ

KLASA IV		KLASA V		KLASA VI
WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA	WYNIK
7,5-6,6	CEL(6)	8,0-7,1	CEL(6)	9,5-9,0
6,5-5,6	BDB(5)	7,0-6,1	BDB(5)	8,9-8,0
5,5-4,6	DB(4)	6,0-5,1	DB(4)	7,9-7,0
4,5-3,6	DST(3)	5,0-4,1	DST(3)	6,9-6,0

3,5-2,6	DOP(2)	4,0-3,1	DOP(2)	5,9-5,0
2,5- <	NDST(1)	3,0- <	NDST(1)	4,9- <

SKOK W DAL Z MIEJSCA

KLASA IV		KLASA V		KLASA VI
WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA	WYNIK
151	CEL(6)	1,61	CEL(6)	1,91
1,50-1,41	BDB(5)	1,60-1,51	BDB(5)	1,90-1,81
1,40-1,31	DB(4)	1,50-1,41	DB(4)	1,80-1,71
1,30-1,21	DST(3)	1,40-1,31	DST(3)	1,70-1,61
1,20-1,11	DOP(2)	1,30-1,21	DOP(2)	1,60-1,51

WYSKOK DOSIĘŻNY

KLASA IV		KLASA V		KLASA VI
WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA	WYNIK
35	CEL(6)	40	CEL(6)	45
34-30	BDB(5)	39-35	BDB(5)	44-40
29-25	DB(4)	34-30	DB(4)	39-35
24-20	DST(3)	29-25	DST(3)	34-30
19-15	DOP(2)	24-20	DOP(2)	29-25

WYMYK – ODMYK KL. IV

dopuszczający	uczeń potrafi wykonać zwis na drążku przez 10 sek.
---------------	--

dostateczny	uczeń potrafi wykonać zwis na drążku oraz przy pomocy drabinki przyciągnąć klatkę piersiową do drążka
dobry	uczeń potrafi wykonać zwis na drążku i przy pomocy drabinki przyciągnąć klatkę piersiową do drążka oraz potrafi wykonać podpór przodem na drążku
bardzo dobry	uczeń potrafi wykonać zwis na drążku i przy pomocy drabinki przyciągnąć klatkę piersiową do drążka oraz potrafi wykonać podpór przodem na drążku i odmyk
celujący	uczeń potrafi wykonać wymyk przy pomocy drabinki oraz prawidłowo wykonać odmyk

WYMYK – ODMYK KL. V

dopuszczający	uczeń potrafi wykonać zwis na drążku przez 10 sek. oraz przy pomocy drabinki przyciągnąć klatkę piersiową do drążka
dostateczny	uczeń potrafi wykonać zwis na drążku i przy pomocy drabinki przyciągnąć klatkę piersiową do drążka oraz potrafi wykonać podpór przodem na drążku
dobry	uczeń potrafi wykonać zwis na drążku i przy pomocy drabinki przyciągnąć klatkę piersiową do drążka oraz potrafi wykonać podpór przodem na drążku i odmyk
bardzo dobry	uczeń potrafi wykonać wymyk przy pomocy drabinki oraz prawidłowo wykonać odmyk
celujący	uczeń potrafi wykonać wymyk odbijając się tylko jeden raz od drabinki oraz prawidłowo wykonać odmyk

WYMYK – ODMYK KL. VI *

dopuszczający	uczeń potrafi wykonać zwis na drążku przez 10 sek. , przy pomocy drabinki przyciągnąć klatkę piersiową do drążka oraz potrafi wykonać podpór przodem na drążku
dostateczny	uczeń potrafi wykonać zwis na drążku i przy pomocy drabinki przyciągnąć klatkę piersiową do drążka oraz potrafi wykonać podpór przodem na drążku i odmyk
dobry	uczeń potrafi wykonać wymyk przy pomocy drabinki oraz prawidłowo wykonać odmyk
bardzo dobry	uczeń potrafi wykonać wymyk odbijając się tylko jeden raz od drabinki oraz prawidłowo wykonać odmyk
celujący	uczeń potrafi wykonać wymyk i odmyk bez pomocy drabinek

* ocena może ulec zmianie biorąc pod uwagę jakość wykonania ćwiczenia

MOSTEK KL. V

dopuszczający	uczeń potrafi wykonać mostek z ugiętymi nogami i rękami, dotykając głową podłóża
dostateczny	uczeń potrafi wykonać mostek z ugiętymi nogami i rękami z oderwaniem głowy od podłóża
dobry	uczeń potrafi wykonać mostek z lekko ugiętymi rękami i nogami
bardzo dobry	uczeń potrafi wykonać mostek z lekko ugiętymi rękami lub nogami
celujący	uczeń potrafi prawidłowo wykonać mostek

PRZEWRÓT W PRZÓD KL. IV

dopuszczający	uczeń potrafi z przysiadu podpartego wykonać przewrót w przód na pochylni z pomocą nauczyciela do przysiadu podpartego
dostateczny	uczeń potrafi z przysiadu podpartego wykonać przewrót w przód na pochylni do przysiadu podpartego
dobry	uczeń potrafi z przysiadu podpartego wykonać przewrót w przód do przysiadu podpartego
bardzo dobry	uczeń potrafi z przysiadu podpartego wykonać przewrót w przód do przysiadu podpartego z zaznaczeniem wyprostów nóg po odbiciu
celujący	uczeń potrafi zrobić przewrót w przód z postawy stojącej do postawy stojącej z zaznaczeniem wyprostów nóg po odbiciu

przewrót w przód kl. v

dopuszczający	uczeń potrafi z przysiadu podpartego wykonać przewrót w przód na pochylni do przysiadu podpartego
dostateczny	uczeń potrafi z przysiadu podpartego wykonać przewrót w przód do przysiadu podpartego
dobry	uczeń potrafi z przysiadu podpartego wykonać przewrót w przód do przysiadu podpartego z zaznaczeniem wyprostów nóg po odbiciu
bardzo dobry	uczeń potrafi zrobić przewrót w przód z postawy stojącej do postawy stojącej z zaznaczeniem wyprostów nóg po odbiciu
celujący	uczeń potrafi po marszu wykonać przewrót w przód z naskoku o nogach prostych do pozycji stojącej

PRZEWRÓT W TYŁ KL. IV

dopuszczający	uczeń potrafi z przysiadu podpartego wykonać przewrót w tył na pochylni z pomocą nauczyciela do przysiadu podpartego
dostateczny	uczeń potrafi z przysiadu podpartego wykonać przewrót w tył na pochylni do przysiadu podpartego
dobry	uczeń potrafi z przysiadu podpartego wykonać przewrót w tył do przysiadu podpartego
bardzo dobry	uczeń potrafi z przysiadu podpartego wykonać przewrót w tył do przysiadu podpartego z zaznaczeniem wyprostowania nóg
celujący	uczeń potrafi z pozycji stojącej wykonać przewrót w tył do pozycji stojącej

przewrót w tył kl. v

dopuszczający	uczeń potrafi z przysiadu podpartego wykonać przewrót w tył na pochylni do przysiadu podpartego
dostateczny	uczeń potrafi z przysiadu podpartego wykonać przewrót w tył do przysiadu podpartego
dobry	uczeń potrafi z przysiadu podpartego wykonać przewrót w tył do przysiadu podpartego z zaznaczeniem wyprostowania nóg
bardzo dobry	uczeń potrafi z pozycji stojącej wykonać przewrót w tył do pozycji stojącej
cel	uczeń potrafi z pozycji stojącej przez siad prosty wykonać przewrót w tył do pozycji stojącej cały czas trzymając nogi wyprostowane

UKŁAD GIMNASTYCZNY KL.VI

dopuszczający	uczeń potrafi z postawy stojącej wykonać przewrót w przód do wyskoku z półobrotem następnie przewrót w tył do postawy stojącej
dostateczny	uczeń potrafi wykonać mostek przez kołyskę do postawy stojącej, przewrót w przód z naskoku do wyskoku z półobrotem następnie przewrót w tył do postawy stojącej
dobry	uczeń potrafi wykonać stanie na rękach z pomocą nauczyciela z przewrotem w przód do siadu prostego, siad równoważny, mostek przez kołyskę do pozycji stojącej następnie z naskoku przewrót w przód do wyskoku z półobrotem następnie przewrót w tył do postawy stojącej
bardzo dobry	uczeń potrafi wykonać stanie na rękach z przewrotem w przód do siadu prostego, siad równoważny, mostek przez kołyskę do pozycji stojącej następnie z naskoku przewrót w przód do wyskoku z półobrotem następnie przewrót w tył do postawy stojącej
celujący	uczeń potrafi wykonać własną interpretację układu gimnastycznego składającego się z następujących elementów: <ul style="list-style-type: none">➤ przewrót w przód z naskoku➤ przewrót w tył o nogach prostych➤ mostek➤ stanie na rękach➤ przerzut bokiem➤ siad równoważny➤ dowolny element gibkościowy

PIRAMIDY KL. VI

dopuszczający	uczeń potrafi wykonać jedną piramidę dwójkową lub trójkową
dostateczny	uczeń potrafi wykonać dwie piramidy dwójkowe lub trójkowe
dobry	uczeń potrafi wykonać trzy piramidy dwójkowe lub trójkowe
bardzo dobry	uczeń potrafi wykonać cztery piramidy dwójkowe lub trójkowe w tym dwie statyczne i dwie dynamiczne
celujący	uczeń potrafi wykonać sześć piramid dwójkowych lub trójkowych w tym trzy statyczne i trzy dynamiczne