

Wymagania oceniania na I etapie kształcenia.

Klasa I

Stopień	Uczeń opanował wiadomości i umiejętności	Wymagania
Edukacja polonistyczna		
6	wspaniale	<u>Czytanie:</u> czyta płynnie zdaniami teksty bez przygotowania, zachowuje odpowiednie tempo, czyta cicho ze zrozumieniem, odpowiada prawidłowo na wszystkie zadane pytania, wyróżnia bohaterów utworu literackiego, ustala kolejność wydarzeń, potrafi określić przeżycia postaci w utworze literackim, czyta książki i korzysta z księgozbioru bibliotecznego. <u>Pisanie:</u> pisze bezbłędnie z pamięci i ze słuchu zachowując prawidłowy kształt liter i ich połączeń, bezbłędnie przepisuje tekst drukowany, układa i zapisuje teksty na podany lub dowolny temat. <u>Mówienie:</u> samodzielnie tworzy wielozdaniowe wypowiedzi na dowolny temat, zawsze uczestniczy w dyskusji, ma bogaty zasób słownictwa, tworzy wypowiedzi logiczne, zrozumiałe i poprawne gramatycznie, nie popełnia błędów językowych, planuje i angażuje się w tworzoną formę teatralną, tworzy przedstawienia za pomocą różnych technik: kukiełki, teatr cieni i inne.
5	bardzo dobrze	<u>Czytanie:</u> czyta płynnie zdaniami tekst przygotowany, zachowuje odpowiednie tempo, odpowiada prawidłowo na wszystkie zadane pytania, wyróżnia bohaterów utworu literackiego, ustala kolejność wydarzeń, interesuje się książkami i chętnie je czyta. <u>Pisanie:</u> pisze z pamięci proste, krótkie zdania, dba o estetykę i poprawność graficzną pisma, zachowuje prawidłowy kształt liter i ich połączeń, bezbłędnie przepisuje tekst drukowany. <u>Mówienie:</u> buduje wielozdaniowe wypowiedzi na zadany temat, często uczestniczy w dyskusji, ma bogaty zasób słownictwa, tworzy wypowiedzi spójne, zrozumiałe i poprawne gramatycznie, nie popełnia błędów językowych, angażuje się w tworzoną formę teatralną.
4	dobrze	<u>Czytanie:</u> czyta wyrazami, głośno ze zrozumieniem, odpowiada na zadane pytania, interesuje się książkami i ich czytaniem. <u>Pisanie:</u> pisze prawie zawsze poprawnie z pamięci, stara się zachować prawidłowy kształt liter, raczej bezbłędnie przepisuje tekst drukowany (nieliczne błędy to brak elementów liter np. kropki, kreski, haczyki) <u>Mówienie:</u> buduje logiczne kilkuzdaniowe wypowiedzi, posiada duży zasób słownictwa, stara się zachować poprawność językową, stara się angażować w tworzoną formę teatralną.
3	wystarczająco	<u>Czytanie:</u> czyta sylabami, wyrazami, głośno ze zrozumieniem, odpowiada na większość pytań, na miarę swoich możliwości czyta wskazane lektury.

		<u>Pisanie</u>: pisze z pamięci popełniając nieliczne błędy (literowe i ortograficzne), przepisując tekst drukowany stara się zachować prawidłowy kształt liter popełniając drobne błędy. <u>Mówienie</u>: wypowiada się w formie zdań pojedynczych i wyrazami, posiada mały zasób słownictwa, stara się zachować poprawność językową, poproszony przez nauczyciela włącza się w tworzoną formę teatralną.
2	słabo	<u>Czytanie</u>: głośkuje, dokonuje analizy i syntezy słuchowej, czyta głośno, nie odpowiada prawidłowo na pytania, interesuje się książkami. <u>Pisanie</u>: przepisuje tekst odwzorowując litera po literze, pisząc z pamięci popełnia wiele błędów (np. opuszcza lub dodaje litery, myli litery o podobnym kształcie, robi błędy ortograficzne), nie zachowuje kształtu liter i połączeń literowych, myli wielkie litery z małymi. <u>Mówienie</u>: wypowiada się wyrazami, ma ubogi zasób słów, popełnia błędy językowe
1	niewystarczająco	<u>Czytanie</u>: popełnia błędy w głoskowaniu wyrazów, ma trudności w dokonywaniu analizy i syntezy słuchowej i słuchowo-wzrokowej wyrazów, nie czyta, nie odpowiada na zadawane pytania. <u>Pisanie</u>: przepisuje tekst odwzorowując litera po literze, popełnia przy tym liczne błędy, nie potrafi pisać z pamięci, nie zachowuje liniatury, kształtu liter i połączeń literowych, myli wielkie litery z małymi. <u>Mówienie</u>: wypowiada się najczęściej w formie przeczącej lub twierdzącej, wyrazami jednosylabowymi, posiada bardzo ubogie słownictwo, mówi niechętnie popełniając liczne błędy językowe.

Edukacja matematyczna		
6	wspaniale	<u>Działania w zakresie dodawania i odejmowania</u>: rozumie i wykonuje samodzielnie dodawanie i odejmowanie w zakresie 20, rozwiązuje równania jednodziałaniowe z niewiadomą w postaci okienka. <u>Zadania tekstowe</u>: samodzielnie rozwiązuje zadania i układa treści zadań do sytuacji życiowej, rysunku, schematu graficznego i działania arytmetycznego. <u>Umiejętności praktyczne</u>: zawsze prawidłowo i samodzielnie dokonuje pomiarów długości, masy, obliczeń pieniężnych, zna pojęcie długu i konieczności spłacenia go, określa czas za pomocą zegara i kalendarza
5	bardzo dobrze	<u>Działania w zakresie dodawania i odejmowania</u>: rozumie i wykonuje samodzielnie dodawanie i odejmowanie w zakresie 10, rozwiązuje łatwe równania jednodziałaniowe z niewiadomą w postaci okienka. <u>Zadania tekstowe</u>: samodzielnie i bezbłędnie rozwiązuje zadania jednodziałaniowe, zapisuje rozwiązanie zadania przedstawionego słownie w konkretnej sytuacji. <u>Umiejętności praktyczne</u>: prawidłowo i samodzielnie dokonuje

		pomiarów długości i masy, obliczeń pieniężnych, zna pojęcie długu i konieczności spłacenia go, określa czas z pomocą zegara i kalendarza nazywa dni tygodnia i nazwy miesięcy, starannie kontynuuje rozpoczęty wzór, (np. szlaczek), dostrzega symetrię
4	dobrze	<u>Działania w zakresie dodawania i odejmowania:</u> rozumie i wykonuje dodawanie i odejmowanie w zakresie przekraczającym 10 popełniając drobne błędy, rozwiązuje łatwe równania jednodziałaniowe z niewiadomą w postaci okienka (bez przenoszenia na drugą stronę) <u>Zadania tekstowe:</u> korzysta ze wskazówek nauczyciela i bezbłędnie rozwiązuje zadania jednodziałaniowe, poprawnie rozwiązuje zadanie przedstawione słownie w konkretnej sytuacji <u>Umiejętności praktyczne:</u> wykonuje samodzielnie i prawidłowo proste pomiary długości i masy, proste obliczenia pieniężne, zna pojęcie długu i konieczności spłacenia go, prawidłowo posługuje się nazwami dni tygodnia i nazwami miesięcy, dostrzega symetrię, kontynuuje rozpoczęty wzór.
3	wystarczająco	<u>Działania w zakresie dodawania i odejmowania:</u> rozumie i wykonuje działania popełniając liczne błędy, z pomocą nauczyciela rozwiązuje łatwe równania jednodziałaniowe w postaci okienka. <u>Zadania tekstowe:</u> robi błędy podczas wykonywania zadań jednodziałaniowych, popełnia błędy rozwiązując zadania przedstawione słownie w konkretnej sytuacji <u>Umiejętności praktyczne:</u> w miarę poprawnie dokonuje prostych pomiarów długości i masy, zna pojęcie długu i spłacenia go, zna nazwy dni tygodnia, w miarę poprawnie używa nazw miesięcy, z pomocą nauczyciela dostrzega symetrię, stara się kontynuować rozpoczęty wzór.
2	słabo	<u>Działania w zakresie dodawania i odejmowania:</u> wykonuje dodawanie i odejmowanie często popełniając błędy, liczy na konkretach, myli poszczególne działania, ma trudności z rozwiązywaniem prostych równań jednodziałaniowych w postaci okienka <u>Zadania tekstowe:</u> nie rozumie treści zadania przedstawionego słownie, z pomocą nauczyciela wykonuje proste zadanie jednodziałaniowe oraz schematy graficzne. <u>Umiejętności praktyczne:</u> z pomocą nauczyciela wykonuje proste pomiary długości, masy oraz obliczeń pieniężnych, słabo zna nazwy dni tygodnia i nazwy miesięcy, nie dostrzega symetrii, ma problemy z kontynuacją rozpoczętego wzoru.
1	niewystarczająco	<u>Działania w zakresie dodawania i odejmowania:</u> licząc na konkretach popełnia liczne błędy, nie kojarzy znaku matematycznego z konkretnym działaniem, nie potrafi rozwiązać prostego równania jednodziałaniowego z niewiadomą w postaci okienka. <u>Zadania tekstowe:</u> nawet z pomocą nauczyciela nie potrafi rozwiązać zadania. <u>Umiejętności praktyczne:</u> nie wykonuje pomiarów długości i masy,

		obliczeń pieniężnych, nie zna dni tygodnia i nazw miesięcy, nie dostrzega symetrii, nie potrafi kontynuować rozpoczętego wzoru.
--	--	---

Edukacja społeczna i przyrodnicza		
6	wspaniale	Posiada rozległą wiedzę o otaczającym środowisku przyrodniczym i społecznym, zna symbole narodowe i symbole Unii Europejskiej, zawsze szanuje otaczające środowisko przyrodnicze, okazuje szacunek innym ludziom, jest tolerancyjny, chętnie pomaga innym, zawsze współpracuje z innymi, zachowuje się bardzo dojrzałe, zawsze dba o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i innych osób, potrafi rozróżnić zagrożenia i przeciwdziałać im. Zawsze stosuje w praktyce wiadomości i umiejętności dotyczące zachowania się w ruchu drogowym. Zna numery alarmowe (112, 997, 998, 999), potrafi wyczerpująco powiadomić o wypadku odpowiednie służby ratunkowe. Chętnie nabywa umiejętności teoretyczne i praktyczne z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej.
5	bardzo dobrze	Rozpoznaje i nazywa wybrane gatunki roślin i zwierząt, potrafi zaobserwować zachodzące zmiany w przyrodzie, potrafi wymienić pory roku, zna formy ochrony środowiska naturalnego, szanuje przyrodę, zna zagrożenia dla środowiska przyrodniczego ze strony człowieka i zagrożenia ze strony zwierząt oraz zjawisk przyrodniczych, zna swój adres zamieszkania, zna symbole narodowe, rozpoznaje flagę i hymn Unii Europejskiej, wie na czym polega praca w poznanych zawodach, zawsze używa form grzecznościowych wobec innych osób, zgodnie współpracuje z innymi, zachowuje się dojrzałe. Stosuje w praktyce wiadomości i umiejętności dotyczące zachowania się w ruchu drogowym. Potrafi ocenić sytuacje w których potrzebna jest pomoc policjanta, strażaka, pogotowia ratunkowego. Zna numer alarmowy 112, potrafi w rozmowie telefonicznej zgłosić sytuację zagrożenia. Chętnie nabywa umiejętności teoretyczne i praktyczne z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej na zajęciach szkolnych.
4	dobrze	Posiada ogólną wiedzę o otaczającym środowisku społecznym i przyrodniczym, zna podstawowe formy ochrony środowiska przyrodniczego, rozpoznaje i nazywa niektóre gatunki roślin i zwierząt, potrafi zaobserwować zachodzące zmiany w przyrodzie, potrafi wymienić pory roku, potrafi odróżnić zagrożenia dla środowiska, zna swój adres zamieszkania, wie na czym polega praca w poznanych zawodach, dobrze współpracuje z innymi, używa form grzecznościowych, zna symbole narodowe i rozpoznaje flagę i hymn Unii Europejskiej. Na ogół stosuje w praktyce wiadomości i umiejętności dotyczące zachowania się w ruchu drogowym. Wie, że w przypadku zagrożenia trzeba zadzwonić pod numer alarmowy 112. Aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach szkolnych z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej.

3	wystarczająco	Posiada ogólną wiedzę o otaczającym środowisku społecznym w przyrodniczym, zna niektóre formy ochrony środowiska przyrodniczego, orientuje się czym zajmują się ludzie w najbliższej okolicy. Zna symbole narodowe (flaga, hymn, godło). Potrafi wymienić nazwy poznanych warzyw i kwiatów, zna pory roku, zazwyczaj okazuje szacunek innym ludziom. Stara się współpracować z innymi. Posiada podstawowe wiadomości dotyczące zachowania się w ruchu drogowym. Zna numer alarmowy 112. Uczestniczy w ćwiczeniach szkolnych z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej.
2	słabo	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje poznane gatunki roślin, słabo orientuje się w otaczającym środowisku społecznym i przyrodniczym, częściowo zna swojego adres zamieszkania, myli pory roku, myli symbole narodowe, rzadko okazuje szacunek innym osobom, nie zawsze potrafi współpracować z innymi. Z trudem bezpiecznie porusza się w ruchu drogowym. Z pomocą nauczyciela opowiada co należy zrobić w przypadku zagrożenia i potrzeby udzielenia pierwszej pomocy przedmedycznej. Niechętnie ćwiczy udzielanie pierwszej pomocy.

1	niewystarczająco	Bardzo słabo orientuje się w otaczającym środowisku społeczno-przyrodniczym, nie zna swojego adresu zamieszkania, nie zna pór roku, najczęściej nie okazuje szacunku innym osobom, nie zna symboli narodowych, nie potrafi współpracować w grupie. Nie stosuje zasad bezpiecznego poruszania się w ruchu drogowym. Nie zna numeru alarmowego 112, nie wie jak zachować się w sytuacji zagrożenia, czy wypadku.
---	------------------	---

Edukacja plastyczna i techniczna		
6	wspaniale	Wykazuje uzdolnienia manualne, bierze udział w konkursach szkolnych i pozaszkolnych, zaskakuje nowatorskim rozwiązywaniem zagadnień, prace plastyczne cechuje staranność, estetyka, potrafi pracować różnymi technikami. Korzysta z medialnych środków przekazu. Interesuje się i rozpoznaje wybrane dziedziny sztuki i wypowiada się na ich temat. Rozpoznaje niektóre urządzenia techniczne, potrafi je obsługiwać. Majsterkuje, buduje z różnych przedmiotów dostępnych w otoczeniu.
5	bardzo dobrze	Wykazuje pomysłowość w procesie tworzenia. Wyraża własne myśli i uczucia w różnorodnych formach plastycznych. Prace plastyczne cechuje staranność, estetyka, potrafi zastosować różne techniki plastyczne i techniczne, bierze udział w konkursach ogólnoszkolnych. Rozpoznaje niektóre dziedziny sztuki: rzeźby, architektury, malarstwa, grafiki i wypowiada się na ich temat. Rozpoznaje niektóre urządzenia techniczne, potrafi je obsługiwać i szanować. Majsterkuje, buduje z różnych przedmiotów dostępnych w otoczeniu.

4	dobrze	Podjmuje zadania plastyczne i techniczne. Wyraża własne myśli i uczucia w różnorodnych formach plastycznych. Korzysta z bogatej bazy kolorów. Potrafi pracować różnymi technikami plastycznymi i technicznymi. Potrafi rozpoznać wybrane dziedziny sztuki: architektury, malarstwa, rzeźby, grafiki i wypowiada się na ich temat. Rozpoznaje niektóre urządzenia techniczne, potrafi je obsługiwać i szanować. Majsterkuje i buduje z różnych przedmiotów dostępnych w otoczeniu.
3	wystarczająco	Podjmuje zadania techniczne i plastyczne, ale często ich nie kończy. Dostrzega linie proste i owalne w przedmiotach, kreśli je po śladzie, uzupełnia tłem kontury przedmiotów, używa małej ilości kolorów, potrafi zorganizować swój warsztat pracy. Rozpoznaje niektóre urządzenia techniczne, w miarę możliwości obsługuje je, rozpoznaje niektóre dziedziny sztuki.
2	słabo	Niechętnie podejmuje zadania plastyczno-techniczne, prace wykonuje schematycznie, używa małej ilości kolorów, nie doprowadza pracy do końca, praca jest niestaranna, nie potrafi sobie zorganizować warsztatu pracy. Z pomocą nauczyciela rozpoznaje nieliczne dziedziny sztuki.

1	niewystarczająco	Niechętnie podejmuje zadania plastyczne i techniczne, nie doprowadza pracy do końca, praca jest niestaranna, nie potrafi z pomocą nauczyciela zorganizować sobie warsztatu pracy. Każda technika plastyczna lub techniczna stwarza dla ucznia problem nie do pokonania. Nie rozpoznaje dziedzin sztuki: architektury, malarstwa, rzeźby, grafiki.
---	------------------	---

Edukacja muzyczna		
6	wspaniale	Posiada dużą wiedzę muzyczną, ma wybitne umiejętności muzyczne, chętnie uczestniczy w przedstawieniach muzycznych klasy, szkoły, gra na instrumentach, potrafi śpiewać i muzykować. Świadomie i aktywnie słucha muzyki wyraża swoje uczucia werbalnie i niewerbalnie, bierze udział w koncertach, potrafi zatańczyć kilka tańców ludowych.
5	bardzo dobrze	Opanowuje treść i melodię piosenki, dostrzega zmiany dynamiczne w muzyce i reaguje zgodnie z umową, poprawnie odtwarza proste rytmy na instrumentach perkusyjnych, prawidłowo wyraża nastrój muzyki poprzez ruch, świadomie i aktywnie słucha muzyki, wyraża swoje uczucia werbalnie i niewerbalnie, uczestniczy w koncertach muzycznych, zawsze kulturalnie zachowuje się na koncercie i podczas słuchania hymnu państwowego i szkolnego
4	dobrze	Zna tekst i melodię piosenek po długotrwałym powtarzaniu, dostrzega zmiany dynamiczne w muzyce, poprawnie odtwarza krótkie rytmy, wyraża nastrój muzyki poprzez ruch, świadomie i aktywnie słucha muzyki, wyraża swoje uczucia werbalnie i niewerbalnie, kulturalnie zachowuje się na koncercie i podczas słuchania hymnu państwowego i szkolnego.

3	wystarczająco	Zna teksty piosenek i melodie po długotrwałym powtarzaniu, z pomocą nauczyciela dostrzega zmiany dynamiczne w muzyce i odtwarza proste rytmy na instrumentach perkusyjnych, stara się wyrażać nastrój muzyki poprzez ruch, stara się aktywnie słuchać muzyki, wyraża swoje uczucia werbalnie i niewerbalnie, nie zawsze kulturalnie zachowuje się na koncercie i podczas słuchania hymnu państwowego i szkolnego
2	słabo	Ma trudności z opanowaniem treści i melodii piosenki w czasie do tego przewidywanym, nawet z pomocą nauczyciela ma duże problemy z odtworzeniem prostego rytmu, ma duże trudności z wyrażeniem nastroju muzyki poprzez ruch jak i w świadomym i aktywnym słuchaniu muzyki, rzadko zachowuje się kulturalnie na koncertach i podczas słuchania hymnu
1	niewystarczająco	Nie opanowuje treści i melodii piosenki w czasie do tego przewidywanym, nie potrafi wyrazić nastroju muzyki poprzez ruch, nawet z pomocą nauczyciela nie potrafi odtworzyć prostego rytmu, niechętnie słucha muzyki, nie potrafi kulturalnie zachowywać się podczas koncertu i podczas słuchania hymnu.

Edukacja informatyczna		
6	wspaniale	Umie obsługiwać komputer, nazywa elementy zestawu komputerowego, posługuje się wybranymi grami i programami edukacyjnymi, bezpiecznie korzysta z komputera i stosuje się do ograniczeń dotyczących korzystania z komputera.
5	bardzo dobrze	Posługuje się komputerem w podstawowym zakresie: korzysta z klawiatury, myszy, uruchamia programy, wie jak trzeba korzystać z komputera żeby nie narażać własnego zdrowia, stosuje się do ograniczeń dotyczących korzystania z komputera.

4	dobrze	Posługuje się komputerem w podstawowym zakresie, korzysta z myszy i klawiatury, ze wskazówkami nauczyciela uruchamia programy, wie jak trzeba korzystać z komputera, by nie narażać swojego zdrowia.
3	wystarczająco	Z pomocą nauczyciela posługuje się komputerem w podstawowym zakresie, korzysta z myszy i klawiatury, wie jak trzeba korzystać z komputera by nie narażać swojego zdrowia
2	słabo	Słabo opanował wiedzę i umiejętności . w sytuacjach trudniejszych nie radzi sobie bez pomocy. Posługuje się komputerem w podstawowym zakresie: korzysta z pomocą nauczyciela z myszki i klawiatury. Ma problemy z wykonywaniem ćwiczenia zgodnie z treścią. Często jest nieprzygotowany do zajęć.
1	niewystarczająco	Nie opanował nawet podstawowych technik związanych z obsługą komputera i oprogramowania. Nie wykonuje ćwiczeń. Jest nieprzygotowany do zajęć. Nie wie, jak korzystać z komputera, aby nie narażać zdrowia.

Wychowanie fizyczne		
6	wspaniale	Precyzyjnie i celowo wykorzystuje swoją sprawność ruchową- bierze udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych, wykonuje ćwiczenia poza programowe, wykazuje sportową postawę wzajemnej pomocy i zdrowej rywalizacji, rozpoznaje potrzeby uczniów niepełnosprawnych i chętnie pomaga, cieszy się z sukcesów sportowych innych, dba o higienę osobistą, zna i stosuje podstawowe działania profilaktyczne.
5	bardzo dobrze	Precyzyjnie i celowo wykorzystuje swoją sprawność ruchową- bierze udział w zawodach wewnątrzszkolnych, wykonuje ćwiczenia programowe, wykazuje sportową postawę wzajemnej pomocy, zdrowej rywalizacji, cieszy się z sukcesów sportowych innych, rozpoznaje potrzeby uczniów niepełnosprawnych i pomaga im. Zawsze jest przygotowany do zajęć sportowych. Dbą o higienę osobistą, zna jakie są podstawowe działania profilaktyczne
4	dobrze	Potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia fizyczne, stosuje zdobyte umiejętności i wiadomości w zabawach i grach sportowych, dobrze współdziała w grupie, służy pomocą innym i dostrzega potrzeby uczniów niepełnosprawnych. Najczęściej jest przygotowany do zajęć sportowych Przestrzega zasad higieny osobistej i orientuje się w podstawowych działaniach profilaktycznych.
3	wystarczająco	Odróżnia prawidłową postawę stojącą i siedzącą od nieprawidłowej, nie zawsze precyzyjnie wykonuje ćwiczenia i jest przygotowany do zajęć, nie zawsze chętnie współdziała w grupie, czasami dostrzega potrzeby uczniów niepełnosprawnych i pomaga im. Stara się dbać o higienę osobistą.
2	słabo	Ma trudności z wykonywaniem poszczególnych ćwiczeń, niechętnie współdziała w grupie podczas ćwiczeń, gier itp. Rzadko dostrzega potrzeby uczniów niepełnosprawnych. Często jest nieprzygotowany do zajęć sportowych. Ma problemy z przestrzeganiem zasad higieny osobistej.
1	niewystarczająco	Ma trudności z wykonywaniem ćwiczeń programowych, nie chce podejmować aktywności fizycznej, niechętnie współdziała w grupie, zagraża bezpieczeństwu współćwiczących. Nie dostrzega potrzeb uczniów niepełnosprawnych. Nie przestrzega zasad higieny osobistej.

W ramach zajęć wychowania fizycznego realizowane są w trakcie zajęć treści nauczania związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów klas pierwszych.

W okresie od lutego do kwietnia nauczyciel przeprowadzi testy sprawnościowe, które obejmują:

- 1) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
- 2) 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- 3) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
- 4) skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Wyniki testów nie podlegają ocenie, a służą do diagnozowania. Pomiary sprawności fizycznej wykorzystywane będą wyłącznie do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.