SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY SEMESTRALNEJ LUB ROCZNEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ KLASY 4-8

1.Ocena celująca w zakresie:

A).postawy i kompetencji społ.(spełnia co najmniej 5 kryteriów)

-zawsze przygotowany do zajęć z wych-fiz, posiada odpowiedni strój

-nie ćwiczy 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 wych-fiz na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej

-reprezentuje szkołę w zwodach sportowych na poziomie gminy, powiatu i wyżej

-systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych

b).systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć.(spełnia co najmniej 5 kryteriów)

-w trakcie miesiąca nie opuścił żadnej godz. lekcyjnej

-bardzo dobrze wykonuje wszystkie ćwiczenia

-wzorowo pełni funkcje lidera grupy ćwiczebnej lub drużyny

-pokazuje i demonstruje 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 wych-fiz

-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 objęte programem

-samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej w której nie uczestniczył

-uzyskuje bardzo znaczny postęp w próbach sprawnościowych na koniec roku

-dokonuje oceny własnego rozwoju-

-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 wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych

-ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych

-potrafi wykonać ćwiczenie o znaczny 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 w zakresie:

A).postawy i kompetencji społ.(spełnia co najmniej 4 kryteriów)

-zawsze przygotowany do zajęć z wych-fiz, posiada odpowiedni strój, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów

-nie ćwiczy 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 wych-fiz na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej

-reprezentuje szkołę w zwodach sportowych na poziomie gminy, powiatu i wyżej

-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 kryteriów)

-w trakcie miesiąca opuścił 1 godz.

-bardzo dobrze wykonuje większość ćwiczeń

-bardzo dobrze pełni funkcje lidera grupy ćwiczebnej lub drużyny

-pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowych

-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 n-la lub współćwiczącego przygotować miejsce ćwiczeń

- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wych-fiz

-stara się dbać o stan techniczny urządzeń ,przyborów i obiektów sportowych szkoły

c).sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego: (spełnia co najmniej 4 kryteriów)

-zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe objęte programem

- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowej w której nie uczestniczył

-uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych na koniec roku

-dokonuje oceny własnego rozwoju-

-oblicza wskaźnik BMI

-czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej

d).aktywności fizycznej: (spełnia co najmniej 4 kryteriów)

-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 wykonać ćwiczenie o dużym stopniu trudności

-wykonuje zadania ruchowe efektownie , ale nie zawsze efektywnie np. sporadycznie trafia do bramki, rzuca celnie do kosza

-stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych

-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 w zakresie:

A).postawy i kompetencji społ.(spełnia co najmniej 3 kryteriów)

-jest przygotowany do zajęć z wych-fiz, posiada odpowiedni strój, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów

-nie ćwiczy tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych

-charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej

-nie zawsze używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły

-sporadycznie współpracuje z nauczycielami wych-fiz na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej

-bierze udział w klasowych i szkolnych zwodach 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 kryteriów)

-w trakcie miesiąca opuścił 2 godz. lekcyjne

-w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń

-dobrze pełni funkcje lidera grupy ćwiczebnej lub drużyny

-nie potrafi pokazywać i demonstrować większość 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 n-la

-umie z pomocą n-la lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń

-nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wych-fiz

-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 kryteriów)

-zalicza większość testów i prób sprawnościowych objętych programem

-wykonuje określone próby sprawności fiz. na ocenę dobrą

- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowej w których nie uczestniczył

-uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych na koniec roku

-dokonuje oceny własnego rozwoju-

-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 kryteriów)

-zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi

-ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych

-potrafi wykonać ćwiczenie o przeciętnym stopniu trudności

-wykonuje zadania ruchowe efektownie , ale zawsze mało efektywnie np.nie trafia do bramki i 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 kryteria)

-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 w zakresie:

A).postawy i kompetencji społ.(spełnia co najmniej 2 kryteriów)

-jest przygotowany do zajęć z wych-fiz, posiada odpowiedni strój, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów

-nie ćwiczy tylko 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 wych-fiz na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej

-nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zwodach 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 kryteriów)

-w trakcie miesiąca opuścił 3 godz. lekcyjne

-w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń

-nie pełni funkcje lidera grupy ćwiczebnej lub drużyny

-nie potrafi pokazywać i demonstrować większość 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 n-la lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń

-często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wych-fiz

-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 kryteriów)

-zalicza tylko niektóre testów i prób sprawnościowych objętych programem

-wykonuje określone próby sprawności fiz. na ocenę dostateczną

- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył

-nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych na koniec roku

-nie dokonuje oceny własnego rozwoju-

-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 2 kryteriów)

-zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi

-ćwiczenia wykonuje prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych

-potrafi wykonać ćwiczenie o niskim stopniu trudności

-wykonuje zadania ruchowe mało efektownie , ale zawsze mało efektywnie np.nie trafia do bramki i 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 kryteria)

-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 kraju i za granicą

5.Ocena dopuszczająca w zakresie:

A).postawy i kompetencji społ.(spełnia co najmniej 1 kryterium)

-bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć z wych-fiz, zapomina stroju

-często nie ćwiczy 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 wych-fiz na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej

-nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zwodach 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 najmniej1 kryterium)

-w trakcie miesiąca opuścił 4 godz. lekcyjne

-w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń

-nie pełni funkcje lidera grupy ćwiczebnej lub 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 n-la lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń

-bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wych-fiz, a zachowanie ucznia 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 kryteriów)

-zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe objęte programem

- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył

-nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych na koniec roku

-nie dokonuje oceny własnego rozwoju-

-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

-ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych

-potrafi wykonać ćwiczenie o bardzo niskim stopniu trudności

-wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie np.nie trafia do bramki i 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 kryteria)

-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 kraju i za granicą

6.Ocena niedostateczna w zakresie:

A).postawy i kompetencji społ.

-prawie zawsze jest nieprzygotowany do zajęć z wych-fiz, zapomina stroju

-bardzo często nie ćwiczy 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 wych-fiz na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej

-nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zwodach 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 opuścił więcej niż 5 godz. lekcyjnych

-w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń

-nie pełni funkcje lidera grupy ćwiczebnej lub 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 wych-fiz, a zachowanie ucznia zawsze zagraża zdrowiu i życiu współćwiczących

-nie dba o stan techniczny urządzeń ,przyborów i obiektów sportowych szkoły

c).sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

-nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych objętych programem

- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył

-nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych na koniec rok

-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

-ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych

-nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności

-wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie np. nie trafia do bramki i 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 kraju i za granicą

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.

2. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.

3. Ocena poprawiona jest oceną dostateczną.

4. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości np. obniżona wysokość przyrządu

5. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej z np. sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym czasie.

6.Sytuacja wymieniona w pkt 5 nie powoduje obniżenia oceny.

Formy, metody i sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego

1. Podczas stawiania wymagań uwzględniać trudności ucznia.
2. W miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie.
3. Dzielić dane zadania na etapy i zachęcać do ich wykonywania.
4. Nie zmuszać do wykonywania ćwiczeń sprawiających uczniowi trudności.
5. Przeznaczać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielać instruktażu.
6. Nie krytykować, nie oceniać negatywnie wobec klasy.
7. Podczas oceniania brać przede wszystkim pod uwagę stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęci, wysiłek, przygotowanie do zajęć.
8. Włączać do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szanse.

Waga ocen

Podstawą do wystawienia oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego jest średnia ważona. Waga w poszczególnych formach sprawdzania wiedzy przedstawia się następująco:

- waga 2

- aktywny udział w życiu sportowym szkoły (udział w rozgrywkach szkolnych i międzyszkolnych, udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych)
- aktywna postawa podczas lekcji,
- przygotowanie do zajęć (strój sportowy) .

- **waga 1**

- sprawdzian umiejętności nauczanych elementów,
- edukacja zdrowotna - referaty,
- przepisy gier sportowych,
- testy motoryczne, tory przeszkód (za udział),
- pytania sprawdzające z danej dyscypliny sportowej(praca zdalna),
- przygotowanie zestawu ćwiczeń, bądź nagranie krótkiego filmiku, zdjęcia (praca zdalna).

W przypadku oceny śródrocznej lub rocznej przyjmuje się następującą skalę ocen wynikającą ze średniej ważonej:

1. Średnia ważona:

średnia	**stopień**
poniżej 2,00	niedostateczny
od 2,00 do 2,74	dopuszczający
od 2,75 do 3,74	dostateczny
od 3,75 do 4,74	dobry
od 4,75 do 5,50	bardzo dobry
od 5,51	celujący