



PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 3 IM. PIOTRA FIRLEJA W LUBARTOWIE

1. PODSTAWA PRAWNA

Szczegółowe Zasady Oceny z Wychowania Fizycznego Szkoły Podstawowej nr 3 im. Piotra Firleja w Lubartowie został opracowany na podstawie:

- A. Ustawa z 7 września 1991 r. o systemie oświaty (tekst jedn.: Dz. U. z 2022 r. poz. 2230, z 2023 r. poz. 1234, 2005)
- B. Ustawa z 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (tekst jedn.: Dz. U. z 2023 r. poz. 900, 1672, 1718, 2005)
- C. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej
- D. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 26 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (tekst jedn. Dz. U. z 2023 r. poz. 2572)
- E. Statutu Szkoły Podstawowej nr 3 im. Piotra Firleja w Lubartowie.

2. KRYTERIA WYSTAWIANIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Cele kształcenia – wymagania ogólne wynikające z podstawy programowej

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. Poznanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA

OCENIANIU PODLEGA:

- A. POSTĘP W OPANOWANIU UMIEJĘTNOŚCI I POPRAWIE OGÓLNEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ - WYSIŁEK WKŁADANY PRZEZ UCZNIA W WYWIĄZYWANIE SIĘ Z OBOWIĄZKÓW WYNIKAJĄCYCH ZE SPECYFIKI PRZEDMIOTU
- B. SYSTEMATYCZNOŚĆ UDZIAŁU UCZNIA W ZAJĘCIACH LEKCYJNYCH
- C. AKTYWNOŚĆ UCZNIA W DZIAŁANIACH PODEJMOWANYCH PRZEZ SZKOŁĘ NA RZECZ KULTURY FIZYCZNEJ
- D. UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE
- E. DIAGNOZA I ANALIZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
- F. PRACA NA LEKCJI
- G. WIADOMOŚCI
- H. UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH

A. POSTĘP W OPANOWANIU UMIEJĘTNOŚCI I POPRAWIE OGÓLNEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

B. SYSTEMATYCZNOŚĆ UDZIAŁU UCZNIA W ZAJĘCIACH LEKCYJNYCH

Wychowanie fizyczne

- 1) Zwolnienie lekarskie do miesiąca. Powyżej miesiąca należy wraz ze zwolnieniem lekarskim złożyć podanie do dyrektora o zwolnienie z zajęć na w-f.
- 2) Każde dziecko nawet to niećwiczące ma mieć strój na zmianę na lekcję w-f. Bezpośrednio po lekcji wychowania fizycznego strój, w którym uczeń ćwiczył należy zmienić na inne ubrania.
- 3) W miesiącu, w którym ze względu na usprawiedliwioną nieobecność frekwencja wynosi poniżej 50 %, oceny za aktywność nie wstawiamy.
- 4) Aktywność w każdym miesiącu:

- A. 100% aktywnego udziału w lekcji - **CELUJĄCA**
- B. 1 NP i min. 80% aktywnego udziału w lekcji - **BARDZO DOBRA**
- C. 2-3 NP i min. 70% aktywnego udziału w lekcji - **DOBRA**
- D. 4-5 NP - **DOSTATECZNA**
- E. 6-7 NP – **DOPUSZCZAJĄCA**
- F. Powyżej 8 NP - **NIEDOSTATECZNA**

Pływanie

- 1) Nauczyciel ma prawo wstawić ocenę za nabyte umiejętności biorąc pod uwagę możliwości oraz postępy ucznia.
- 2) Zwolnienie lekarskie do miesiąca. Powyżej miesiąca należy wraz ze zwolnieniem lekarskim złożyć podanie do dyrektora o zwolnienie z zajęć w-f na basenie.

- 3) Każde dziecko nawet to niećwiczące ma mieć strój na zmianę (koszulka, spodenki, klapki) na lekcję pływania.
- 4) W półroczu, w którym ze względu na usprawiedliwioną nieobecność frekwencja wynosi poniżej 50 %, oceny za aktywność nie wstawiamy.
- 5) Uczeń odmawiający wejścia na pływalnię z klasą będzie miał wstawioną nieobecność.

6) Aktywność na koniec semestru:

- A. Brak NP oraz powyżej 80% aktywnego udziału na lekcjach - **CELUJĄCA**
- B. 1-2 NP. oraz powyżej 60% aktywnego udziału na lekcjach - **BARDZO DOBRA**
- C. 3-4 NP. oraz powyżej 50% aktywnego udziału na lekcjach - **DOBRA**
- D. 5 NP - **DOSTATECZNA**
- E. 6-7 NP – **DOPUSZCZAJĄCA**
- F. Powyżej 7 NP – **NIEDOSTATECZNA**

C. AKTYWNOŚĆ UCZNIA W DZIAŁANIACH PODEJMOWANYCH PRZEZ SZKOŁĘ NA RZECZ KULTURY FIZYCZNEJ – NP. PROJEKTY EDUKACYJNE - SPORTOWE, KONKURSY, ZAWODY SPORTOWE.

D. OCENA UMIEJĘTNOŚCI

Ocena poprawności wykonania określonych elementów technicznych gier zespołowych i ćwiczeń gimnastycznych. Pod uwagę brany jest wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swoich możliwości po to, aby jego wyniki były jak najlepsze.

Celująca (6) - spełnia warunki na ocenę „5” i potrafi omówić technikę prawidłowego wykonania ćwiczenia. Jest asystentem nauczyciela, pomaga kolegom, zachęca innych - rozwija uzdolnienia, osiąga sukcesy.

Bardzo dobra (5) - uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie, dokładnie i pewnie. Jego ruchy są elastyczne i harmonijne.

Dobra (4) - uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie, prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, pewnie i z małymi błędami technicznymi, często ma braki w koordynacji kilku czynności.

Dostateczna (3) - uczeń wykonuje ćwiczenia niepewnie, z dużymi błędami technicznymi, z małą płynnością, wymaga pomocy nauczyciela, mało się stara.

Dopuszczająca (2) - ćwiczenie wykonane bardzo niechętnie, z dużymi błędami technicznymi, uczeń wymaga ciągłej pomocy i korekty ze strony nauczyciela. W czasie lekcji, na których nauczano i doskonalono dane ćwiczenie ćwiczył bez zaangażowania i wysiłku.

Niedostateczna (1) - uczeń przystępując do sprawdzianu nie powinien otrzymać takiej oceny, ponieważ wszystkie działania nauczyciela winny ucznia mobilizować. Ocenę „1” stawiamy wówczas, gdy uczeń pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela nie chce przystąpić do sprawdzianu.

E. DIAGNOZA I ANALIZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Nowe testy diagnozy sprawności fizycznej

- **bieg 10 razy po 5 metrów** – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- **beep-test** (20-sto metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według protokołu dla testu Eurofit) – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- **podpór leżąc przodem na przedramionach, plank (deska)** – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- **skok w dal z miejsca** – służący pomiarowi skoczności i siły.

W testach sprawnościowych nie będą mieli obowiązku uczestniczyć uczniowie zwolnieni z uczestnictwa w lekcjach WF na podstawie opinii lekarskiej.

Ocena postępu sprawności w oparciu o wynik punktowy.

- 6 - wybitna poprawa wyniku.
- 5 - lepszy wynik od osiągniętego wcześniej, podtrzymanie wysokich wyników uzyskanych wcześniej.
- 4 - brak stałej poprawy - tendencja do poprawy.
- 3 - wynik utrzymany na poziomie kontrolnym, uczeń wykonuje próbę bez większego zaangażowania i wysiłku.
- 2 - wynik słabszy od poprzedniego, spowodowany lekceważącym podejściem ucznia do sprawdzianu, bez zaangażowania i wysiłku.
- 1 - uczeń przystępujący do sprawdzianu nie otrzymuje takiej oceny.

F. PRACA NA LEKCJI

Szczególna obserwacja i ocena aktywności, stosunek do prowadzącego i współwiczących.

G. OCENA ZA WIADOMOŚCI

Celująca (6) - uczeń posiada wiadomości programowe z zakresu kultury fizycznej i potrafi je zastosować w praktyce.

Bardzo dobra (5) – uczeń posiada bardzo dużą wiedzę z zakresu kultury fizycznej i stosuje ją w praktyce.

Dobra (4) – uczeń posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umie wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela.

Dostateczna (3) – uczeń posiada liczne braki w wiadomościach, a posiadanych nie potrafi wykorzystać w praktyce.

Dopuszczająca (2) – uczeń posiada znikome wiadomości z zakresu kultury fizycznej.

Niedostateczna (1) - uczeń charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej, a w ciągu roku nie przejawia żadnej ochoty na jej poszerzenie.

H. OCENA ZA UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH

- Uczeń ma prawo do ocen częściowych za uczestnictwo w zawodach zarówno organizowanych przez szkołę jak i inne organizacje pod warunkiem, że reprezentuje w nich szkołę i został przez nią zgłoszony.
- Ocenę wystawia się po zakończeniu cyklu rozgrywek z danej dyscypliny.
- Udział w zawodach wewnątrzszkolnych
- Udział w zawodach międzyszkolnych – uczeń otrzymuje ocenę celującą (6).

KRYTERIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ocena celująca - „6”

Uczeń:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą
- wykazuje szczególne zaangażowanie w pracy i twórczą postawę podczas lekcji
- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną i promuje zdrowie na terenie szkoły oraz systematycznie i aktywnie uczestniczy na zajęciach na basenie.
- wyróżnia się w grupie stałą dbałością o swoją sprawność i regularnym stosowaniem zasad higieny osobistej po zajęciach wychowania fizycznego.
- jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i środowisku.

Ocena bardzo dobra - „5”

Uczeń:

- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- całkowicie opanował materiał programowy,
- wykazuje duże postępy w usprawnieniu,
- zadania i ćwiczenia wykonuje pewnie, dokładnie, właściwą techniką, wykazuje się dużą samodzielnością i pomysłowością podczas zajęć,
- potrafi dokonać samooceny różnymi próbami i testami,
- jego zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcjach,
- posiada duży zakres wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie, samodzielnie je wdraża, zawsze systematycznie i konsekwentnie.

Ocena dobra - „4”

Uczeń:

- jest obecny na zajęciach, a nieobecności ma usprawiedliwione,
- sprawność motoryczną utrzymuje na względnie stałym poziomie,
- w zasadzie opanował materiał programowy,
- podejmuje próby oceny własnej sprawności i umiejętności,
- zadania i ćwiczenia wykonuje z małymi błędami,
- posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce, ale za pomocą nauczyciela,

- jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń,
- nie potrzebuje motywacji do pracy nad osobistym usprawnianiem i rozumie potrzebę zdrowego stylu życia.

Ocena dostateczna - „3”

Uczeń:

- opuszcza zajęcia sporadycznie i nie zawsze chętnie w nich uczestniczy,
- przynosi strój sportowy,
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną, która wykazuje spadek lub utrzymuje się na tym samym poziomie,
- zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami,
- posiada mały zakres wiedzy, której nie potrafi wykorzystać praktycznie,
- potrafi dokonać samooceny własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych (wybiórczo - niektóre próby),
- wykazuje brak nawyków higienicznych

Ocena dopuszczająca - „2”

Uczeń:

- w zajęciach uczestniczy niesystematycznie, bywa nieobecny bez usprawiedliwienia,
- strój sportowy przynosi sporadycznie i ma lekceważący stosunek do przedmiotu,
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną, która nadal obniża się,
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia, ale niechętnie i z dużymi błędami,
- opanował materiał programowy w niewielkim stopniu i ma duże braki,
- potrafi ocenić tylko jedną ze swoich zdolności motorycznych,
- zna zdrowy styl życia, ale go nie stosuje (higiena osobista, nałogi, złe odżywianie),
- unika udziału w zajęciach pozalekcyjnych.
- wykazuje brak zainteresowania zajęciami pozalekcyjnymi.

Ocena niedostateczna - „1”

Uczeń:

- ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela, kolegów,
- w zajęciach uczestniczy wybiórczo i jest nieprzygotowany (brak stroju),
- swoją postawą negatywnie wpływa na klasę,
- nie reaguje na polecenia nauczyciela,
- nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń, prób i testów pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela,
- nie wykazuje postępów w usprawnianiu.

Zestawienie tabelaryczne ocen ucznia możliwych do uzyskania w ciągu semestru.

Lp .	TREŚCI OCENY	LICZBA OCEN W SEMESTRZE
A.	POSTĘP W Opanowaniu Umiejętności i Poprawie ogólnej sprawności fizycznej - wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu	1-2
B.	Systematyczność udziału ucznia w zajęciach lekcyjnych	4-5
C.	Aktywność ucznia w działaniach podjętych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej	WG LICZBY PODJĘTYCH DZIAŁAŃ
D.	UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE	WG STANDARDÓW WYMAGAŃ DLA DANYCH KLAS
E.	DIAGNOZA I ANALIZA sprawności fizycznej	-
F.	PRACA NA LEKCJI	WG UZNANIA NAUCZYCIELA
G.	WIADOMOŚCI	1
H.	UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH	W ZALEŻNOŚCI OD ILOŚCI UDZIAŁU W ZAWODACH

3. SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIA

Częstotliwość oceniania

Wymagana, minimalna ilość ocen wystawionych w semestrze: 8 ocen

A. Umiejętności

- wg standardów wymagań dla danych klas
- podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć oraz systematyczny udział i zaangażowanie w lekcjach WF.

B. Sprawność fizyczna

Testy sprawności fizycznej mają na celu zdiagnozowanie sprawności fizycznej uczniów oraz interpretowanie stanu zdrowia uczniów i związku sprawności z regularną aktywnością fizyczną.

C. Wiadomości

Nauczyciel ma prawo do wystawienia oceny na koniec semestru na podstawie plusów i minusów dotyczących wiadomości z zakresu kultury fizycznej otrzymywanych na bieżąco oraz na podstawie wyników ewentualnie przeprowadzonego testu z wiadomości.

D. Postawa ucznia wobec kultury fizycznej

- sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, regulaminów;
- dbałość o zdrowie własne i innych oraz mienie i sprzęt sportowy;
- życzliwy stosunek do innych;
- frekwencja na zajęciach (spóźnienia, ucieczka z zajęć);
- systematyczne przygotowanie do lekcji (strój gimnastyczny);
- pozytywna postawa wobec ćwiczeń ruchowych.

Sposoby oceniania

Ogólne zalecenia do wystawiania ocen

1. Uczniowie powinni bardzo dobrze znać kryteria oceniania.
2. Ocenianie uczniów jest systematyczne.
3. Nauczyciele stosują pełną skalę ocen od „1” do „6”.
4. Uczeń powinien mieć minimum 4 oceny w semestrze.
5. Każdej ocenie towarzyszy komentarz słowny.
6. Ocenianie powinno wskazywać uczniom mocne i słabe strony ich pracy.
7. Ocena powinna być zindywidualizowana oraz zależna od możliwości ucznia - uwzględniać jego wkład pracy.
8. Przy pracy grupowej wszyscy członkowie zespołu są jednakowo oceniani.
9. Rodzice są regularnie informowani o postępach i ocenach swoich dzieci.
10. Ocena powinna motywować ucznia do dalszej pracy i samodoskonalenia.

1. Umiejętności.

Nauczyciel wystawiając ocenę za wybrane ćwiczenia powinien wziąć pod uwagę:

- poprawność wykonywania elementu technicznego,
- płynność przebiegu ćwiczeń,
- stopień trudności układu,
- indywidualny postęp osiągnięć uczniów w opanowaniu danego elementu,
- możliwości ucznia i wkład jego pracy.

Każdy uczeń ma dwie próby podczas oceniania (oceniaamy próbą lepszą). Sposoby sprawdzania osiągnięć:

- sprawdzian umiejętności technicznych z danej dyscypliny (zadania kontrolno-oceniające),
- obserwacja ucznia,
- testy z wiadomości

2. Sprawność fizyczna.

Uczeń po przeprowadzonych próbach powinien potrafić dokonać samooceny swojej sprawności (określić sprawność) i porównać swoje wyniki z przyjętymi normami.

3. Wiadomości

Wiadomości ucznia oceniamy następująco:

A. Na bieżąco w trakcie realizacji określonych zadań:

- sędziowanie
- prowadzenie rozgrzewki
- rozmowa, obserwacja
- wykonanie gazetki o tematyce sportowej
- praca pisemna - referaty itp.
- prowadzenie ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych
- zastosowanie wiadomości w pracy metodą problemową.

B. Test wiadomości nauczyciel może przeprowadzić pod koniec każdego semestru z zakresu materiału realizowanego na lekcjach wychowania fizycznego

Ocenę z wiadomości nauczyciel może wystawić tylko na koniec semestru, głównie na podstawie plusów i minusów uzyskiwanych przez ucznia w trakcie realizacji określonych zadań zawartych w pkt. A. Test służy głównie nauczycielowi do zebrania informacji zwrotnej i uzyskania informacji, że wyposażył uczniów w niezbędny zasób wiadomości, które w późniejszym życiu osobistym będzie potrafił wykorzystać w rozwijaniu aktywności ruchowej i działań prozdrowotnych. Może być brany pod uwagę jedynie przy wystawianiu oceny bardzo dobrej i celującej.

4. Postawy (zachowanie dotyczące w szczególności stosunku ucznia do zadań edukacyjnych):

- a. aktywność
- b. gotowość do zajęć
- c. udział w zawodach sportowych.

Ocenę za aktywność nauczyciel wystawia na koniec miesiąca lub semestru (pływanie), natomiast za postawy wymienione w pkt. B i C na bieżąco, według szczegółowych kryteriów zawartych w rozdziale II (pkt. 4-6).

Samokontrola i samoocena

Nauczyciel w ciągu całego roku wdraża uczniów do samokontroli i samooceny.

Samokontrola i samoocena ucznia obejmuje:

- stan rozwoju fizycznego,
- poziom rozwoju sprawności fizycznej,
- poziom umiejętności ruchowej,
- poziom wiedzy z zakresu kultury fizycznej,
- zmiany postaw i nawyków.

4. NARZĘDZIA DO POMIARU OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW

ZESTAWY ZADAŃ PODLEGAJĄCYCH OCENIE (ocena za technikę wykonania)

KLASA IV

Semestr I

Gimnastyka:

- leżenie przewrotne i leżenie przerzutne

Lekkoatletyka:

- start niski i bieg na 60 m
- skok w dal sposobem naturalnym

Minipilka nożna (chłopcy):

- przyjęcia i podania piłki wewnętrzną częścią stopy

Minipilka siatkowa:

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie

Minikoszykówka:

- podania i chwyt piłki sprzed klatki piersiowej (w miejscu lub/i w ruchu)

Rekreacja (do wyboru przez uczniów):

- odbicie lotki w parach - badminton,
- odbicie piłeczki pingpongowej dowolnym sposobem

Semestr II

Gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

Minipilka nożna (chłopcy):

- prowadzenie piłki nogą „lepszą” na torze

Minikoszykówka:

- kozłowanie piłki w dowolnym tempie prawą i lewą ręką slalomem

Minipilka ręczna:

- podania jednorącz półgórne w marszu
- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu

Lekkoatletyka:

- rzut piłeczką palantową
- skok wzwyż sposobem naturalnym

KLASA V

Semestr I

Lekkoatletyka:

- bieg na 60 metrów ze startu niskiego
- skok w dal techniką naturalną

Gimnastyka:

- mostek z leżenia tyłem
- przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

Minikoszykówka:

- rzut do kosza jednorącz z miejsca (zatrzymanie na jedno tempo – naskok)

Minipilka siatkowa:

- odbicia piłki sposobem górnym w parach

Minipilka ręczna:

- podania jednorącz półgórne w biegu

Semestr II**Gimnastyka:**

- skok rozkroczny przez kozła

Pilka nożna (chłopcy):

- zwinnościowy tor przeszkód sprawdzający umiejętność prowadzenia piłki slalomem
- prowadzenie piłki w parach zakończone strzałem na bramkę

Minikoszykówka:

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się

Pilka siatkowa:

- zagrywka sposobem dolnym z 3-4m. od siatki

Minipilka ręczna:

- rzut na bramkę z wysokości

Lekkoatletyka:

- rzut piłeczką palantową z rozbiegu.
- Test Coopera

KLASA VI**Semestr I****Lekkoatletyka:**

- bieg na 60 metrów ze startu niskiego
- skok w dal techniką naturalną

Gimnastyka:

- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego
- stanie na rękach przy drabinkach

Minikoszykówka:

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu

Minipilka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach

Minipilka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się

Minipilka ręczna:

- podania jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się

Semestr II**Gimnastyka:**

- przerzut bokiem
- skok kuczny przez 4 części skrzyni

Minikoszykówka:

- rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu - dwutakt.

Minipilka siatkowa:

- zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki

Minipilka nożna:

- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka dogrywana od współwiczającego)

Minipilka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego

Lekkoatletyka:

- bieg sztafetowy ze zmianą pałeczki sztafetowej
- rzut piłeczką palantową na odległość

KLASA VII

Semestr I

Lekkoatletyka:

- bieg sztafetowy ze zmianą pałeczki sztafetowej (4x100m)
- skok w dal po rozbiegu z odbicia z deski

Gimnastyka:

- piramidy dwójkowe

Pilka siatkowa:

- zagrywka dowolnym sposobem oraz przyjęcie piłki

Pilka nożna:

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy po podaniu od współwiczającego

Semestr II

Gimnastyka:

- układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela sprawdzający nabyte umiejętności (leżenie przerzutne, leżenie przewrotne, przewrót w przód, przewrót w tył, mostek, stanie na głowie, przerzut bokiem)

Koszykówka:

- zwinnościowy tor przeszkód sprawdzający umiejętność kozłowania piłki prawą i lewą ręką, zmiany tempa oraz kierunku biegu zakończone rzutem z biegu (dwutakt)

Pilka ręczna:

- zwinnościowy tor przeszkód zakończony rzutem na bramkę z biegu, z wyskoku oraz po przeskoku

Lekkoatletyka:

- bieg na 100 metrów ze startu niskiego z pomiarem czasu
- bieg na 800 metrów (dziewczęta) i 1000 metrów (chłopcy)

Badminton:

- odbicia lotki w parach przez siatkę

KLASA VIII

Semestr I

Lekkoatletyka:

- Test Coopera

Gimnastyka:

- piramidy trójkowe i czwórkowe

Pilka siatkowa:

- wystawienie i zabicie piłki oraz przyjęcie

Piłka nożna (chłopcy):

- zwinnościowy tor przeszkód sprawdzający nabyte umiejętności piłkarskie (prowadzenie piłki prawą i lewą nogą, zmiana tempa i kierunku biegu, zwody, strzały na bramkę, podania)

Taniec (dziewczeta):

- dowolny układ taneczny (indywidualnie, w parze lub w grupie)

Semestr II

Gimnastyka:

- układ gimnastyczny wg inwencji ucznia sprawdzający nabyte umiejętności (leżenie przerzutne, leżenie przewrotne, przewrót w przód, przewrót w tył, mostek, stanie na głowie, przerzut bokiem)

Koszykówka:

- zwinnościowy tor przeszkód sprawdzający nabyte umiejętności koszykarskie (kożłowanie piłki prawą i lewą ręką, zmiana tempa i kierunku biegu, zwody, podania, rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno/dwa tempa oraz rzut do kosza z biegu – dwutakt)

Piłka ręczna:

- zwinnościowy tor przeszkód zakończony rzutem na bramkę z biegu, wyskoku oraz po przeskoku

Lekkoatletyka:

- bieg na 800 metrów (dziewczeta) i 1000 metrów (chłopcy)