

**SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH
UCZNIÓW I WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA KLAS IV-VIII
SZKOŁY PODSTAWOWEJ SPORTOWEJ
ZESPOŁU SZKÓŁ SPORTOWYCH
W EŁKU**

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA DLA KLAS IV-VI
SZKOŁY PODSTAWOWEJ jest zgodny z Wewnątrzszkolnym Systemem Oceniania
i Zarządzeniem MEN z dnia 3 sierpnia 2017 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania
i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz. U. z 2017 r., poz. 1534)**

I Główne założenia

1. Uczniowie otrzymują oceny semestralne i roczne w oparciu o
 - a) nabyte umiejętności i wiadomości przewidziane w podstawie programowej
 - b) postęp w opanowaniu wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami (dokładność i estetyka wykonania ćwiczenia objętego sprawdzianem z gimnastyki, lekkiej atletyki, gier zespołowych, RMT,) oraz sprawności fizycznej na podstawie testów sprawności
 - c) systematyczne przygotowanie do lekcji, odpowiedni ubiór zgodnie z ustaleniami i zasadami bhp
 - d) frekwencję na lekcjach
 - e) aktywne i chętnie uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego, zaangażowanie w przebieg lekcji
 - f) reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych,
2. Na początku roku szkolnego (semestru) nauczyciele wychowania fizycznego informują uczniów i rodziców o ogólnych wymaganiach edukacyjnych z wychowania fizycznego.
3. Oceny śródroczne i końcoworoczne wyrażone są w stopniach wg następującej skali ocen: celujący 6, bardzo dobry 5, dobry 4, dostateczny 3, dopuszczający 2, niedostateczny 1. Dopuszcza się stosowanie w ocenianiu bieżącym znaków + i -.
4. W sytuacjach wyjątkowych (przewlekła choroba, leczenie szpitalne, wypadek, przejście z innej szkoły itp.) uczeń otrzymuje ocenę śródroczną i końcoworoczną z mniejszej liczby ocen cząstkowych.
5. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym z programu nauczania.
6. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii.
7. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”

II Kryteria ocen

Ocena celująca

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach

- wychowania fizycznego w ciągu semestru (w tym również na pływalni), roku szkolnego.
2. Doskonale opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
 3. Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji lekkoatletycznych, gimnastycznych itp.
 4. Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
 5. Bierze udział w organizacji imprez sportowo- rekreacyjnych na terenie szkoły.
 6. Swoim zachowaniem potwierdza dbałość o własne ciało i zdrowie.
 7. Jest koleżeński, zdyscyplinowany i w czasie zajęć przestrzega zasad BHP, FAIR PLAY oraz dba o bezpieczeństwo własne i innych.
 8. Osiąga sukcesy w zawodach sportowych.

Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie opuszcza zajęć lekcyjnych wychowania fizycznego (w tym również zajęć na pływalni). Jest przygotowany do zajęć.
2. W pełni opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Zna zasady i przepisy gier zespołowych, konkurencji lekkoatletycznych, gimnastycznych.
5. Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
6. Jest zdyscyplinowany, koleżeński, przestrzega zasad bezpieczeństwa na lekcji.
7. Prowadzi sportowy tryb życia.

Ocena dobra

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego (również zajęć na pływalni), nie jest systematycznie przygotowany do zajęć.
2. Opanował w stopniu dobrym elementy z zakresu dyscyplin sportowych i rekreacyjnych objętych programem i potrafi to wykorzystać w praktycznym działaniu.
3. Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
4. Jest koleżeński na ogół przestrzega zasad BHP i FAIR PLAY.
5. Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego semestru.

Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nie przygotowany do lekcji.
2. Opanował w stopniu dostatecznym elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania i w minimalnym stopniu potrafi wykorzystać
3. Wykazuje braki w znajomości przepisów dyscyplin sportowych.
4. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP i FAIR PLAY.
5. Obniża swoją sprawność fizyczną i motoryczną w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego.
6. Prowadzi niesportowy tryb życia

Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nie przygotowany do lekcji.
2. Nie opanował w stopniu dostatecznym dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów dyscyplin sportowych.
4. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP i FAIR PLAY.
5. Nie pracuje nad podniesieniem sprawności fizycznej i motorycznej, a wyniki osiągnięte są znacznie niższe od poprzednich.
6. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nagminnie opuszcza zajęcia wychowania fizycznego. Bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć.
2. Nie opanował podstawowych umiejętności w zakresie dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Nie zna podstawowych zasad i przepisów dyscyplin sportowych.
4. W ogóle nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
5. Jest niezdyscyplinowany, niekoleżeński, rażąco i często narusza przepisy BHP, stwarzając niebezpieczeństwo i zagrożenia dla siebie i innych.
6. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

III Kryteria szczegółowe

IIIA Zasady szczegółowego oceniania i wystawiania oceny semestralnej i rocznej.

1. Umiejętności ruchowe określono według programu ZDROWIE · SPORT · REKREACJA – Program nauczania wychowania fizycznego dla II etapu edukacyjnego. Autor- Urszula Kierczak i ujęto w opracowanym planie pracy nauczyciela
 - Uczeń otrzymuje ocenę za technikę (estetykę, płynność, poprawność) wykonywanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi oraz wysiłek włożony w naukę i doskonalenie określonych umiejętności, wiadomości i motoryki
 - Uczeń otrzyma ocenę za umiejętność wykorzystania prawidłowej techniki z poszczególnych dyscyplin sportowych w praktycznym działaniu (np. w grze zespołowej) zarówno na lekcji jak i poza nią.
2. Wiadomości – ich opanowanie to główny element do samodzielnej, świadomej pracy nad własną sprawnością fizyczną i motorycznością.
3. Uczeń może otrzymać dodatkową ocenę cząstkową z wychowania fizycznego za uczestnictwo i zaangażowanie w lekcji.
4. Uczeń otrzymuje oceny z diagnozy rozwoju fizycznego na podstawie testów sprawności fizycznej.
5. Częstotliwość oceniania

- Uczeń otrzymuje w ciągu półrocza nie mniej niż sześć ocen cząstkowych z umiejętności ruchowych, w tym przynajmniej 3 sprawdziany dotyczą techniki i poprawności wykonywanego ćwiczenia z danej dyscypliny sportowej, jedna ocena wiąże się z samodzielnym wykonywaniem elementów technicznych podczas gier zespołowych, a 2 oceny dotyczą sprawności motorycznej.
- Jedną ocenę cząstkową w półroczu uczeń otrzymuje z wiadomości (mogą być oceniane podczas gier i sędziowania – znajomość przepisów)
- Nauczyciel prowadzący sam ustala ile (nie mniej niż 6), oraz z jakich dyscyplin wystawia oceny. Uzależnione jest to, bowiem od zaplecza szkoły oraz możliwości uczniów w rozwijaniu umiejętności w określonych dziedzinach sportowych.

6. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego – należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć

7. Sposoby powiadamiania rodziców o postępach ich dzieci

- Rodzice informowani są na zebraniach klasowych.
- W kontaktach indywidualnych z nauczycielem
- Oceny i wpisy w dzienniku elektronicznym

8. Monitorowanie osiągnięć uczniów poprzez:

- Ogłaszanie wyników podczas lekcji wychowania fizycznego
- Ogłaszanie wyników w gablocie szkolnej
- Ogłaszanie osiągnięć w zawodach na stronie internetowej szkoły
- Wystawki zdobytych dyplomów i pucharów.

9. Frekwencja na lekcjach

- Przez zajęcia opuszczone należy rozumieć obecności nieusprawiedliwione.
- Nieobecność w szkole usprawiedliwiona nie wpływa na obniżenie oceny z wychowania fizycznego
- Każde zwolnienie z ćwiczeń na lekcji musi być zgłoszone u nauczyciela.
- Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach przekraczającą połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.
- Uczeń niesklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny zgodnie z założeniami Szkolnego Systemu Oceniania.

10. Nie wystawia się oceny niedostatecznej z próby sprawności fizycznej, z wyjątkiem sytuacji, w której uczeń nie podejmuje próby wykonania lub rezygnuje z niej w trakcie i nie ma to związku z jego samopoczuciem lub kontuzją. Nie wystawia się również oceny niedostatecznej w przypadku gdy uczeń posiada zaświadczenie od lekarza o przeciwskazaniach do wykonywania danych elementów.

11. Ocena ze sprawności fizycznej (motoryka) nie może mieć decydującego wpływu na ocenę semestralną, jest tylko jedną z ocen.

12. Uczeń ma możliwość poprawienia jeden raz częściowej oceny niedostatecznej w ciągu 2 tygodni.

13. W razie nieobecności lub usprawiedliwionego nie przygotowania do lekcji uczeń ma prawo przystąpić do odbytego sprawdzianu po wcześniejszej konsultacji z nauczycielem w ciągu 2 tygodni.

14. Okres zaliczenia może być również wyznaczony indywidualnie np. ze względu na dłuższą nieobecność na lekcji spowodowaną chorobą lub kontuzją, nie później jednak niż do końca semestru.

15. Uczeń może poprawiać ten sam sprawdzian tylko jeden raz, w tym przypadku stawiamy lepszą ocenę.

16. Uczeń ma prawo ubiegać się o podwyższenie oceny semestralnej lub końcoworocznej i występuje z taką prośbą na piśmie. Sprawdzian umiejętności odbywa się po wcześniejszym ustaleniu terminu.

17. Uczeń ma prawo dwa razy w semestrze być nie przygotowany do lekcji w- f z powodu braku stroju. Za kolejne nie przygotowanie do lekcji uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną

18. Uczeń otrzymuje ocenę celującą, jeśli bezbłędnie wykona ćwiczenie, które wykracza poza program nauczania.

19. Obowiązuje „waga oceny” zgodnie z zapisem w dzienniku elektronicznym:

- Aktywność na lekcji , reprezentowanie szkoły w zawodach , waga oceny –1
- Sprawdziany umiejętności, wiadomości, motoryki i wysiłek wkładany przez ucznia w naukę i doskonalenie -waga oceny- 2

IIIB Umiejętności ucznia oceniane są na podstawie propozycji sprawdzianów

KLASA IV

Lekkoatletyka

1. bieg na 60m.(test Chromińskiego)
2. bieg na 300m. (test Chromińskiego)
3. rzut piłką lekarską (test Chromińskiego)
4. skok wzwyż techniką nożycową
5. skok w dal techniką naturalną z pomiarem odległości
6. bieg sztafetowy-zmiana pałeczki sztafetowej

Gimnastyka

1. przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
2. przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
3. naskok z rozbiegu na odskocznię i lądowanie na materac na obie nogi
4. przeskok zawrotny przez ławeczkę z odbicia obunóż
5. skok kuczny przez skrzynię wszerz

6. skok rozkroczny przez kozła wzdłuż

Piłka nożna

1. prowadzenie piłki slalomem P i L NN
2. uderzenie piłki dowolnym sposobem w wybrany sektor bramki
3. żonglerka piłki P i L NN

Piłka siatkowa

1. przyjmowanie postawy siatkarskiej na sygnał do odbicia sposobem górnym i dolnym
2. odbicia sposobem górnym i dolnym balonem
3. odbicia piłki sposobem górnym z podania partnera
4. odbicia piłki sposobem dolnym z podania partnera
5. zagrywka sposobem dolnym

Piłka koszykowa

1. kozłowanie piłki slalomem ze zmianą ręki
2. podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu
3. rzut do kosza z biegu z zachowaniem rytmu dwutaktu po zebraniu piłki z ręki osoby współwiczającej

Piłka ręczna

1. podanie i chwyt piłki półgórnej w miejscu i w ruchu
2. kozłowanie piłki slalomem ze zmianą ręki
3. rzut z biegu po kozłowaniu
4. rzut z miejsca w wybrany sektor bramki

Rytm, muzyka, taniec

1. łączenie różnych form ruchu w rytmie
2. podstawowe kroki i figury poloneza
3. układy taneczne do muzyki dyskotekowej

Sporty zimowe

1. zjeżdżanie na sankach ze stoku na wprost
2. wykonanie skrętów na sankach w prawo i lewo
3. jazda na łyżwach przodem po prostej
4. jazda na łyżwach tyłem po prostej

Gry i zabawy

1. rozumienie objaśnień nauczyciela dotyczących gier i zabaw
2. zastosowanie objaśnień do zasad obowiązujących w danej grze i zabawie
3. współuczestniczenie w zabawach i grach z zastosowaniem fair play
4. pełnienie funkcji kapitana lub lidera zespołu

Pływanie

1. technika pracy rąk i nóg w kraulu na grzbiecie
2. technika pracy rąk i nóg w kraulu na piersiach
3. technika pracy rąk i nóg w stylu klasycznym (żabka)
4. skok startowy do wody

KLASA V

Lekkoatletyka

1. bieg na 60m z pomiarem czasu
2. bieg na 600/1000m z pomiarem czasu
3. rzut piłką lekarską w tył z pomiarem odległości
4. skok w dal techniką naturalną z pomiarem odległości
5. bieg sztafetowy – zmiana pałeczki sztafetowej
6. skok wzwyż techniką nożycową - pomiar wysokości
7. rzut piłeczką palantową z rozbiegu – pomiar odległości

Gimnastyka

1. przewrót w przód z marszu z odbicia jednoonóż
2. przewrót w tył z przysiadu do rozkroku podpartego
3. stanie na rękach z uniku podpartego z asekuracją
4. skok rozkroczny przez kozła wzdłuż z rozbiegu
5. skok kuczny przez skrzynię wszerz z rozbiegu

Piłka nożna

1. prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem
2. prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem
3. uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem w wybrany sektor bramki
4. uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem w wybrany sektor bramki
5. żonglerka piłki stopą, udem, głową

Piłka siatkowa

1. odbicia piłki sposobem górnym w parach
2. odbicia piłki sposobem dolnym w parach
3. zagrywka piłki sposobem dolnym
4. odbicia piłki sposobem górnym indywidualnie
5. odbicia piłki sposobem dolnym indywidualnie

Piłka koszykowa

1. kozłowanie piłki slalomem ze zmianą ręki
2. podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w ruchu zakończone dwutaktem
3. dwutakt po kozłowaniu
4. zatrzymanie na jedno tempo po kozłowaniu zakończone rzutem z nad głowy

Piłka ręczna

1. podanie i chwyt piłki półgórnej w biegu w parach
2. rzut w wyskoku po kozłowaniu
3. rzut z biegu po kozłowaniu
4. rzut z miejsca w wybrany sektor bramki

Rytm, muzyka, taniec

1. odtwarzanie różnych form ruchu z pokazu i z wyobraźni
2. improwizacja ruchowa do wybranej muzyki
3. podstawowe kroki i figury poloneza- doskonalenie
4. układy taneczne wg. inwencji twórczej nauczyciela i uczniów do wybranej muzyki

Sporty zimowe

1. zjazd na sankach wprost ze skrzętem w prawo lub w lewo
2. jazda na łyżwach z wydłużaniem kroku
3. wykonanie na łyżwach przekładanki przodem
4. wykonanie na łyżwach przekładanki tyłem

Gry i zabawy

1. znajomość zasad poznanych gier i zabaw
2. stosowanie fair play podczas rywalizacji w grach i zabawach
3. pełnienie funkcji kapitana lub lidera zespołu
4. inicjator zabaw i gier

Pływanie

1. technika pracy rąk i nóg w kraulu na grzbiecie - doskonalenie
2. technika pracy rąk i nóg w kraulu na piersiach - doskonalenie
3. technika pracy rąk i nóg w stylu klasycznym (żabka) - doskonalenie
4. skok startowy do wody - doskonalenie

KLASA VI

Lekkoatletyka

1. bieg na 60m z pomiarem czasu
2. bieg na 600/1000m z pomiarem czasu
3. rzut piłką lekarską z pomiarem odległości
4. rzut piłką palantową z pomiarem odległości
5. skok w dal techniką naturalną z pomiarem odległości
6. bieg sztafetowy – zmiana pałeczki sztafetowej
7. technika pokonywania płotków
8. skok wzwyż – pomiar wysokości

Gimnastyka

1. przewrót w przód przez przeszkodę z rozbiegu, z odbicia obunóż i naskoki na ręce
2. przerzut bokiem
3. układ gimnastyczny składający się z kilku ćwiczeń wolnych
4. skok kuczny przez skrzynię
5. skok rozkroczny przez kozła
6. technika leżenia przewrotnego i przerzutnego

Piłka nożna

1. uderzenie piłki prostym podbiciem w wybrany sektor bramki
2. zwód pojedynczy w prawą i lewą stronę
3. żonglerka piłki stopą, udem, głową

Piłka siatkowa

1. odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach przez siatkę
2. kierowanie piłki sposobem górnym i dolnym z podania w określone pole przeciwnika
3. zagrywka piłki sposobem górnym przez siatkę

Piłka koszykowa

1. podanie i chwyt piłki w ruchu ze zmianą w pasach działania
2. dwutakt po kozłowaniu
3. dwutakt po podaniu
4. minięcie zwodem zakończone rzutem po dwutakcie

Piłka ręczna

1. rzut w wysoku po podaniu
2. rzut z biegu po podaniu

3. zwód pojedynczy w prawo zakończony rzutem w wyskoku
4. zwód pojedynczy w lewo zakończony rzutem w wyskoku

Rytm, muzyka, taniec

1. aerobic – układ choreograficzny wg. propozycji nauczyciela
2. aerobic – układ choreograficzny wg. propozycji uczniów
3. podstawowe kroki i figury poloneza- doskonalenie
4. układy taneczne wg. inwencji twórczej nauczyciela i uczniów do wybranej muzyki

Sporty zimowe

1. hamowanie sanek
2. organizacja zawodów saneczkowych
3. wykonanie na łyżwach przekładanki w prawą i lewą stronę
4. jazda na łyżwach tyłem

Gry i zabawy

1. inicjator zabaw i gier
2. stosowanie fair play podczas rywalizacji w grach i zabawach
3. pełnienie funkcji kapitana lub lidera zespołu

Pływanie

1. technika pracy rąk i nóg w kraulu na grzbiecie - doskonalenie
2. technika pracy rąk i nóg w kraulu na piersiach - doskonalenie
3. technika pracy rąk i nóg w stylu klasycznym

KLASA VII

Lekkoatletyka

1. bieg na 60m z pomiarem czasu
2. bieg na 100m z pomiarem czasu
3. bieg na 1000/1500m z pomiarem czasu
4. rzut piłką lekarską z pomiarem odległości
5. rzut piłką palantową z pomiarem odległości
6. skok w dal techniką naturalną z pomiarem odległości
7. bieg sztafetowy – zmiana pałeczki sztafetowej
8. technika pokonywania płotków
9. skok wzwyż – pomiar wysokości

Gimnastyka

1. Przewrót w przód ponad przeszkodą z naskoku.
2. Przewroty łączone w przód i w tył.
3. Przerzut bokiem z 3 kroków marszu.
4. Stanie na rękach zamachem jedno nogę z asekuracją.
5. Skok rozkroczny przez kozła wzdłuż i w szer.
6. Skok kuczny z rozbiegu na wprost (4-5 cz. skrzyni)

Piłka nożna

1. Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę.
2. Uderzenie piłki prostym podbiciem.
3. Zwód z przeniesieniem stopy nad piłką.
4. Stosowanie opanowanych elementów w małych grach.

Piłka siatkowa

1. odbicia piłki sposobem górnym i dolnym nad sobą
2. kierowanie piłki sposobem górnym i dolnym z podania w określone pole przeciwnika
3. zagrywka piłki sposobem górnym przez siatkę
4. zastosowanie umiejętności technicznych w grze

Piłka koszykowa

1. dwutakt po podaniu
2. minięcie zwodem zakończone rzutem po dwutakcie
3. obrona każdy swego

Piłka ręczna

1. rzut w wyskoku po podaniu
2. rzut z biegu po podaniu
3. rzut po przeskoku
4. rozegranie ataku szybkiego

Rytm, muzyka, taniec

1. aerobic – układ choreograficzny wg. propozycji nauczyciela
2. aerobic – układ choreograficzny wg. propozycji uczniów
3. podstawowe kroki i figury poloneza- doskonalenie
4. układy taneczne wg. inwencji twórczej nauczyciela i uczniów do wybranej muzyki

Sporty zimowe

1. organizacja zawodów saneczkowych
2. wykonanie na łyżwach przekładanki w prawą i lewą stronę
3. jazda na łyżwach tyłem

Gry i zabawy

1. inicjator zabaw i gier
2. stosowanie fair play podczas rywalizacji w grach i zabawach
3. pełnienie funkcji kapitana lub lidera zespołu

Pływanie

1. technika pracy rąk i nóg w kraulu
2. technika pracy rąk i nóg w kraulu na grzbiecie
3. technika pracy rąk i nóg w stylu klasycznym

KLASA VIII

Lekkoatletyka

1. bieg na 60m z pomiarem czasu
2. bieg na 100m z pomiarem czasu
3. bieg na 1000/1500m z pomiarem czasu
4. test Coopera
5. rzut piłką lekarską z pomiarem odległości
6. rzut piłką palantową z pomiarem odległości
7. skok w dal techniką naturalną z pomiarem odległości
8. bieg sztafetowy – zmiana pałeczki sztafetowej
9. technika pokonywania płotków
10. skok wzwyż – pomiar wysokości

Gimnastyka

1. Przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na ręce.
2. Przewrót w tył z postawy wysokiej przez siad o nogach prostych do rozkroku.
3. Skok zawrotny o nogach prostych
4. Przerzut bokiem z naskoku
5. Stanie na rękach sposobem dowolnym.
6. Mostek z leżenia tyłem i z postawy wysokiej.
7. Skok kuczny z rozbiegu na wprost (4-5 cz. skrzyni)

Pitka nożna

1. Prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku.
2. Podania i uderzenia piłki głową.
3. Atak pozycyjny i szybki
4. Obrona każdy swego

Piłka siatkowa

1. Przyjęcie piłki z zagrywki.
2. Wystawianie piłki oburącz sposobem górnym w przód
3. Stosowanie poznanych elementów technicznych w grze właściwej

Pitka koszykowa

1. Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach zakończone rzutem do kosza.
2. Zwody przy podaniach i rzutach.
3. Zasłony i zatrzymania
4. Małe gry 2:2, 3:3

Piłka ręczna

1. rzut po przeskoku
2. rozegranie ataku szybkiego
3. wykorzystanie elementów technicznych w grze

Rytm, muzyka, taniec

1. aerobic – układ choreograficzny wg. propozycji nauczyciela
2. aerobic – układ choreograficzny wg. propozycji uczniów
3. podstawowe kroki i figury poloneza- doskonalenie
4. układy taneczne wg. inwencji twórczej nauczyciela i uczniów do wybranej muzyki

Sporty zimowe

1. wykonanie na łyżwach przekładanki w prawą i lewą stronę
2. jazda na łyżwach tyłem

Gry i zabawy

1. inicjator zabaw i gier
2. stosowanie fair play podczas rywalizacji w grach i zabawach
3. pełnienie funkcji kapitana lub lidera zespołu

Pływanie

1. technika pracy rąk i nóg w kraulu
2. technika pracy rąk i nóg w kraulu na grzbiecie
3. technika pracy rąk i nóg w stylu klasycznym