

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA NA LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Przedmiotowy system oceniania jest zgodny z:

1. Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 13 lipca 2007 dotyczących zasad oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych.
2. Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 sierpnia 2007 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół.
3. Statutem Szkoły Podstawowej w Sicinach
4. Programem „Autorski program wychowania fizycznego” Alicji Romanowskiej nr dopuszczenia DKW-4014-68/99 ' Wychowanie fizyczne bliższe wartościom”
5. Wewnątrzszkolnym systemem oceniania.

Ocenianie ma na celu:

1. Poinformowanie ucznia o poziomie osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie.
2. Pomoc uczniowi w samodzielnym rozwoju.
3. Motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się.
4. Dostarczenie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia.
5. Umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.

Podstawa programowa

Cele edukacyjne

1. Zrozumienie powodów i sensu starań o własne ciało, sprawność, zdrowie i urodę.
2. Zrozumienie potrzeby racjonalnej troski o witalną gotowość organizmu warunkującą osiągnięcia życiowe.
3. Doskonalenie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej.

Zadania szkoły

1. Przekazywanie wiedzy niezbędnej do podtrzymywania aktywności fizycznej i nawyków zdrowego stylu życia.
2. Stymulowanie różnorodnych form aktywności fizycznej uczniów, wspierających ich rozwój, szczególnie w okresie stabilizacji postawy ciała.
3. Organizowanie zajęć w wybranych dziedzinach rekreacyjno-sportowych.

Treści nauczanie

1. Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała, oddechowe, kompensacyjne.
2. Ćwiczenia z obciążeniem na zmiennych dystansach z wykorzystaniem przyborów i przyrządów.
3. Marsze, biegi, wspinanie, dźwiganie, skoki, gimnastyka, gry sportowo-rekreacyjne.
4. Organizowanie i sędziowanie zawodów sportowych, organizowanie imprez sportowo –rekreacyjnych.
5. Zasady funkcjonowania organizmu, regeneracji sił i czynnego odpoczynku, zapobieganie chorobom i uzależnieniom.

Osiągnięcia

1. Diagnozowanie własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych
2. Hartownie organizmu i dbałość o higienę i zdrowie.
3. Dbłość o prawidłową postawę ciała.
4. Aktywność ruchowa o charakterze rekreacyjno-sportowym
5. Pełnienie roli organizatora, widza, sędziego w wybranych dyscyplinach rekreacyjnych i sportowych.

Ocena pracy ucznia

Uczeń oceniany jest na bieżąco w ciągu całego roku szkolnego. Na koniec pierwszego półrocza oraz na koniec roku szkolnego wystawiana jest ocena semestralna lub końcoworoczna.

Oceny są zgodne z podanymi w PSO zasadami w skali od 1 do 6 (1-niedostateczna, 2-dopuszczająca,

3-dostateczna, 4-dobra, 5-bardzo dobra, 6-celująca)

1. 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.

2. Sprawdziany umiejętności

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

3. Sprawdziany motoryczności

Ocenianie wg limitów czasowych uzyskanych w próbach sprawnościowych oraz testach z uwzględnieniem postępów jakie uczeń uczynił w toku nauki.

4. Praca na lekcji

Szczególne obserwacje i ocena aktywności, stosunek do prowadzącego i współwiczających

5. Przygotowanie do lekcji (strój sportowy)

Ucznia obowiązuje strój sportowy – koszulka, spodenki, ew. dresy, obuwie sportowe-zmienne. Zezwalamy na 2-krotne niećwiczenie bez usprawiedliwienia (brak stroju, brak zwolnienia, złe samopoczucie) w każdym semestrze; za trzecim i kolejnym razem- ocena niedostateczna. Uczniowie, którzy zawsze ćwiczą na lekcjach wychowania fizycznego, wykazali 100% obecność oceniani są na koniec semestru bądź całego roku oceną minimum dobrą, bez względu na poziom swojej sprawności fizycznej

6. Dyscyplina na lekcji

Podporządkowanie się poleceniom nauczyciela, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

7. Wiadomości

Sprawdzenie zdobytych wiadomości w działaniu praktycznym, sędziowanie, przeprowadzenie zbiórki na początku lekcji.

8. Aktywność pozalekcyjna

Premiowane cząstkową oceną celującą jest aktywne i systematyczne uczestniczenie w życiu sportowym szkoły, zajmowanie czołowych miejsc (od 1 do 5) w zawodach rangi gminnej, powiatowej i wojewódzkiej lub punktowane miejsca w zawodach ogólnopolskich, bierze udział w zajęciach w innych klubach sportowych i uzyskuje znaczące sukcesy, które udokumentuje (np. kserokopia dyplomu).
Ocena zgodna z wagą kryteriów ocen cząstkowych .

9. Stosunek do przedmiotu

Wysiłek jaki uczeń włożył w to, by jego wyniki w stosunku do swoich możliwości, wkładu pracy i innych uwarunkowań były bardzo wysokie, premiowane są oceną bardzo dobrą.

10. Uczeń zostaje zwolniony z czynnego udziału w lekcji (bez oceny śródrocznej i końcowej) na wniosek rodzica na podstawie zwolnienia lekarskiego i decyzji dyrektora szkoły.

11. Uczeń zostaje zwolniony z czynnego udziału w pojedynczych lekcjach przez jeden semestr otrzymuje ocenę zgodną z oceną za semestr pracowany.

12. Uczeń zostaje częściowo zwolniony z niektórych obszarów aktywności na podstawie orzeczenia poradni specjalistycznych.

13. Uczeń zostaje zwolniony z czynnego udziału w pojedynczych lekcjach na podstawie aktualnego zwolnienia lekarskiego lub pisemnej prośby rodziców (opiekunów).

Wymagania edukacyjne wynikające z podstawy programowej i realizowanego w szkole programu nauczania z wychowania fizycznego uwzględniającego tę podstawę

Kryteria ustalania ocen cząstkowych

Celujący – 6

- aktywne i systematyczne uczestniczenie w życiu sportowym szkoły
- zajmuje czołowe (od 1 do 5) miejsca w zawodach rangi gminnej, powiatowej i wojewódzkiej lub punktowane miejsca w zawodach ogólnopolskich
- bierze udział w zajęciach w innych klubach sportowych i uzyska znaczące sukcesy, które udokumentuje (np. kserokopia dyplomu)

Bardzo dobry – 5

- w sposób prawidłowy odwzorowana technika ćwiczenia lub układu ćwiczeń
- uzyskanie bardzo dobrego wyniku w próbie motorycznej lub wydolnościowej
- zajęcie pierwszego miejsca w turnieju wewnątrzszkolnym lub międzyklasowym
- uczeń systematycznie i aktywnie bierze udział w lekcji

Dobry – 4

- wykonanie ćwiczeń lub układu ćwiczeń z małymi błędami technicznymi
- uzyskanie dobrego wyniku w próbie motorycznej lub wydolnościowej
- zajęcia drugiego miejsca w turnieju wewnątrzszkolnym lub międzyklasowym

Dostateczny – 3

- wykonanie ćwiczeń lub układu ćwiczeń niepewne i z dużymi błędami technicznymi
- uzyskanie przeciętnego wyniku w próbie motorycznej lub wydolnościowej z widocznym wkładem własnym

Dopuszczający – 2

- podjęcie próby wykonania ćwiczenia lub układu ćwiczeń
- podjęcia próby motorycznej
- wykonanie ćwiczenia lub układu ćwiczeń z wielokrotnymi błędami, brak włożonego wysiłku w wykonanie ćwiczenia

Niedostateczny -1

- odmowa wykonania ćwiczenia lub układu ćwiczeń
- odmowa wykonania próby motorycznej
- brak przygotowania do lekcji

Kryteria ustalania ocen śródrocznych i rocznych

Celujący – 6

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą
- aktywnie i systematycznie uczestniczy w życiu sportowym szkoły
- zajmuje czołowe miejsca (od 1 do 5) w zawodach rangi gminnej powiatowej, wojewódzkiej lub punktowane miejsca w zawodach ogólnopolskich
- zna i przestrzega przepisy BHP i regulaminy

Bardzo dobry – 5

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy
- jest sprawny fizycznie
- ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna podstawowe zasady dyscyplin sportowych zawartych w programie
- posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie je wykorzystuje w praktycznym działaniu
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu
- postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń
- bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna
- zna przepisy BHP, regulaminy i przestrzega ich

Dobry – 4

- uczeń w stopniu dobrym opanował materiał programowy
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wskazuje stałe, dość dobre postępy w tym zakresie
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń
- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych
zna i przestrzega przepisy BHP i regulaminy

Dostateczny – 3

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną
- ćwiczenia wykonuje niesprawnie i z większymi błędami technicznymi
- wykazuje mały postęp w usprawnianiu motorycznym
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne braki
- przejawia różne braki w zakresie kultury osobistej, w postawie i stosunku do współwiczających i prowadzącego zajęcia
- zna i przestrzega przepisy BHP i regulaminy

Dopuszczający -2

- uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym
- jest mało sprawny fizycznie

- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi
- posiada minimalne wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań z samooceną
- nie jest pilny i wykazuje znikomy postęp w usprawnianiu
- na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń
- zna i przestrzega przepisy BHP i regulaminy

Niedostateczny – 1

- uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia w dodatku z rażącymi błędami
- charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu
- na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże, rażące braki w zakresie zachowania się wobec współuczniów i prowadzącego zajęcia

Zasady poprawiania ocen:

1. Uczeń ma prawo do poprawy ocen cząstkowych:

- znajomość przepisów gier zespołowych i drużynowych, wymaganych przez program nauczania w-f danej klasy, w ciągu jednego miesiąca od daty zaliczenia,
- sprawdziany umiejętności technicznych i motorycznych, określonych przez program nauczania w-f danej klasy, w ciągu jednego miesiąca od daty zaliczenia

OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW KLAS IV - VI

Klasa IV

Z zakresu wiadomości uczeń klasy IV zna:	Z zakresu postaw uczeń klasy IV:
<ul style="list-style-type: none"> • zasadę bezpiecznego zachowania się na zajęciach • potrafi dobrać odpowiedni strój do zajęć w zależności od pogody i miejsca ćwiczeń • potrafi wykonać prawidłowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń, zna poprawną terminologię • wie jak hartować organizm • umie właściwie wykonać ćwiczenia ramion, nóg i tułowia • umie dokonać pomiaru tętna • umie ocenić postawę ciała • potrafi zorganizować miejsce do ćwiczeń • umie dokonać prostej próby sprawności ruchowej • wie jak dbać o czystość i higienę osobistą • wie jak ruch może wpłynąć na postawę ciała • zna zasadę posługiwania się przyrządami pomiarowymi (stoper, taśma) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. potrafi kulturalnie zachować się podczas różnych form aktywności ruchowej 2. szanuje sprzęt sportowy 3. potrafi i chce pomóc słabszemu 4. zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać z pokorą” 5. wykazuje się inwencją w doborze ćwiczeń kształtujących i pomysłami w organizowaniu zabaw i gier 6. chętnie i aktywnie bierze udział w lekcjach, zawodach sportowych i innych zajęciach sportowych.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • zna podstawowe zasady i przepisy gier zabaw ruchowych • potrafi dokonać samooceny sprawności fizycznej • zna i przestrzega przepisy BHP i regulaminy | |
|--|--|

Standardy osiągnięć z zakresu umiejętności:

- Z zakresu mini koszykówki uczeń potrafi wykonać**
 - kozłowanie piłki w dowolnym tempie PR i LR w miejscu i w ruchu,
 - podać i chwycić piłkę w miejscu,
 - rzucić piłkę do kosza dowolnym sposobem,
 - wykonać poznane elementy techniczne w grze
- Z zakresu mini siatkówki uczeń potrafi wykonać**
 - poruszanie się krokiem odstawno – dostawnym,
 - zagrywka dolna z za linii 3 m (dowolną ręką),
 - odbicia piłki sposobem górnym,
 - odbicia piłki sposobem dolnym,
- Z zakresu mini piłki ręcznej uczeń potrafi wykonać**
 - chwyt i podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu,
 - kozłowanie piłki PR i LR w miejscu i w ruchu,
 - rzut do bramki dowolnym sposobem
 - wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze
 - wykonać poznane elementy techniczne w grze
- Z zakresu gimnastyki uczeń potrafi wykonać**
 - przewrót w przód i w tył z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy,
 -
 - przejście równoważne po odwróconej ławeczce
- Z zakresu lekkoatletyki uczeń potrafi wykonać**
 - bieg w szybkim tempie na wyznaczonym odcinku 60m,
 - bieg ciągły w czasie 3 min w dowolnym tempie,
 - odbicie jednonóż do skoku dal i zeskok obunóż,
 - rzut z miejsca piłeczką palantową na odległość,
 - rzut obręczą piłką lekarską 2 kg w tył,
 - przekazywanie pałeczki sztafetowej w miejscu
- Z zakresu piłki nożnej uczeń potrafi wykonać**
 - prowadzić piłkę NP i NL,
 - strzał piłki do bramki dowolnym sposobem,
 - uderzenie i przyjęcie piłki NP. i NL
 - zastosować poznane elementy techniczne w grze
 - żonglerka piłki NP. i NL (chłopcy)
 - Podania piłki NP i NL wewnętrzną częścią stopy.
- Z zakresu ćwiczeń muzyczno – ruchowych**
 - Wykonuje improwizację ruchowa do wybranej muzyki

Klasa V

Z zakresu wiadomości uczeń klasy V zna:	Uczeń klasy V prezentuje właściwą
--	--

	postawę:
<ul style="list-style-type: none"> • umie zorganizować bezpieczne miejsce pracy • umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała • zna zasady hartowania organizmu • umie właściwie ocenić poziom własnego ciężaru wysokości ciała • wie jaki wpływ mają ćwiczenia na estetykę ruchu i postawę ciała • prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, zwinność, równowaga, wytrzymałość • zna zasadę stosowania ćwiczeń oddechowych. Umie dokonać pomiaru tętna, Umie poprowadzić rozgrzewkę • potrafi przygotować i poprowadzić co najmniej 2 zabawy ruchowe • potrafi dokonać prostych pomiarów podstawowych zdolności ruchowych • zna zasady i przepisy gier i zabaw • zna i przestrzega przepisy BHP i regulaminy 	<ol style="list-style-type: none"> 1. potrafi współpracować z innymi 2. szanuje przybory i sprzęt 3. przestrzega zasad „fair play” 4. potrafi pomagać innym i skorzystać z pomocy kolegi 5. zna zasady kulturalnego kibicowania

Standardy osiągnięć z zakresu umiejętności:

1. **Z zakresu mini koszykówki uczeń potrafi wykonać**
 - zatrzymanie w biegu na jedno i dwa tempa,
 - zmiana kierunku obrotu bez piłki,
 - podania i chwyt piłki w ruchu,
 - rzut piłki do kosza z biegu,
 - wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze
2. **Z zakresu mini siatkówki uczeń potrafi wykonać**
 - zagrywkę sposobem dolnym z odległości 4-5 m dowolną ręką,
 - przyjmować postawę siatkarską i poruszać się po boisku,
 - odbicie sposobem górnym i dolnym przez siatkę,
 - wykorzystać poznane elementy w grze,
3. **Z zakresu gimnastyki uczeń potrafi wykonać**
 - przewrót w przód z marszu prawidłowym ułożeniem rąk i głowy,
 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku,
 - chód po przyrządach bokiem, tyłem i przodem z utrudnieniami.
4. **Z zakresu lekkoatletyki uczeń potrafi wykonać**
 - przyjmowanie pozycji startowych na komendy,
 - marszobieg z wykorzystaniem terenu – ok. 1000 m,
 - skok w dl sposobem naturalnym z krótkiego rozbiegu,
 - rzut piłeczką palantową z miejsca i marszu,
 - bieg na średnim dystansie i bieg w zmiennym tempie,
 - rzuty piłkami lekarskimi o różnym ciężarze,
5. **Z zakresu mini piłki ręcznej uczeń potrafi wykonać**

- prowadzenie piłki parach zakończone rzutem,
 - kozłowanie piłki ze zmianą kierunku, tempa i ręki kozłującej,
 - rzut piłki dowolnym sposobem do bramki,
6. **Z zakresu mini piłki nożnej uczeń potrafi wykonać**
- prowadzenie piłki w dwójkach NP. i NL,
 - uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy lewej i prawej nogi. Strzał do bramki wewnętrznym podbiciem NL i NP.
 - strzał do bramki wewnętrznym podbiciem NL i NP. (chłopcy)
 - przyjęcie piłki udem (chłopcy)
 - zonglerka nogą i głową (chłopcy)
 - próby nauki zwodów (chłopcy)
7. **Z zakresu ćwiczeń muzyczno-ruchowych uczeń potrafi wykonać**
- poprowadzić dowolne ćwiczenia przy muzyce,

Klasa VI

Z zakresu wiadomości uczeń klasy VI zna:	Uczeń klasy VI prezentuje właściwą postawę:
<ul style="list-style-type: none"> • umie organizować bezpieczne miejsce do zabawy, pracy, gry w szkole jak i poza nią • zna zasady higieny po wysiłku fizycznym • zna zasady hartowania organizmu • wie jak zachować się w czasie miesiączki i zna zasady higieny osobistej z tym związanej • wie jaki wpływ mają ćwiczenia na estetykę ruchu i postawę ciała • zna prawidłową terminologię (pozycje wyjściowe, ćwiczenia, zadania ruchowe) • prawidłowo rozumie pojęcia szybkości, siły, wytrzymałości, skoczności, zwinności, równowagi, koordynacji, refleksu • potrafi dobrać odpowiednie 	<ol style="list-style-type: none"> 1. umie przestrzegać zasad „fair play” 2. potrafi współdziałać z partnerem w celu bezpiecznej i skutecznej realizacji zadań ruchowych 3. potrafi postępować wg zasady: „wygrywać bez pychy, przegrywać z pokorą” 4. Chętnie realizuje wszystkie przedstawione mu cele 5. Z dumą reprezentuje szkołę w zawodach

ćwiczenia kształtujące poszczególne części ciała i korygujące nieprawidłową postawę

- potrafi zastosować czynny odpoczynek i ćwiczenia relaksujące w czasie pracy
- umie dokonać pomiaru tętna
- potrafi sam zadbać i ocenić swoją sprawność ruchową
- umie i zna zasady postępowania się przyrządami pomiarowymi
- potrafi zorganizować i przeprowadzić przynajmniej 3 zabawy ruchowe na świeżym powietrzu
- zna przepisy gier zespołowych i zabaw ruchowych
- potrafi wyciągnąć wnioski ze swoich i innych błędów
- zna i przestrzega przepisy BHP i regulaminy

Standardy osiągnięć z zakresu umiejętności:

- 1. Z zakresu mini koszykówki uczeń potrafi wykonać**
 - podania i chwytaki piłki oburącz w ruchu,
 - kozłowanie slalomem PR i LR,
 - poruszanie się w obronie,
 - rzut z biegu po kozłowaniu,
 - wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze
- 2. Z zakresu mini siatkówki uczeń potrafi wykonać**
 - odbicia w parach dowolnym sposobem (górnym i dolnym)
 - zagrywka sposobem dolnym i górnym na odległości 6 m
 - rozgrywać piłkę w zespołach 4-6 osobowych
 - wykorzystać poznane elementy w grze
- 3. Z zakresu mini piłki ręcznej uczeń potrafi wykonać**
 - rzut z wyskoku,
 - kozłowanie slalomem,
 - prowadzić piłkę w dwójkach z rzutem na bramkę,
 - rzucić piłkę do bramki dowolnym sposobem,
 - wykorzystać poznane elementy w grze.
- 4. Z zakresu mini piłki nożnej uczeń potrafi wykonać**
 - strzał na bramkę wewnętrznym podpiciem w ruchu,
 - prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku,
 - prowadzenie piłki LN i PN slalomem,
 - ćwiczenia zwodów w prowadzeniu piłki (chłopcy),
 - ćwiczenia dryblingów (chłopcy),
 - doskonalenie techniki w grze 1:1, 2:2 (chłopcy),
 - wykorzystanie poznanych elementów w grze.
- 5. Z zakresu gimnastyki uczeń potrafi wykonać**
 - przewrót w przód z miejsca, z marszu,
 - przewrót w tył z postawy stojącej przez siad do NN prostych,

- próby stania na rękach z postawy stojącej lub z uniku podpartego z asekuracją,
 - przeskok kuczny przez 5 części skrzyni
6. **Z zakresu lekkoatletyki uczeń potrafi wykonać**
- bieg z przyspieszeniem (10 – 60m),
 - marszobieg z pokonywaniem przeszkód terenowych (ok.800 m dziewczęta, 1000m chłopcy)
 - bieg z pałeczką sztafetową, przekazywanie pałeczki w truchcie i w biegu,
 - skok w dal sposobem naturalnym z dowolnego rozbiegu,
 - rzut piłeczką palantową z rozbiegu,
7. **Z zakresu ćwiczeń muzyczno- ruchowych uczeń potrafi wykonać**
- propozycje ćwiczeń przy muzyce z przyborem,