

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE
PODSTAWOWEJ NR 1 IM. KS. JANA
TWARDOWSKIEGO
W LUBARTOWIE**

1. PODSTAWA PRAWNA

Szczegółowe Zasady Oceniania z Wychowania Fizycznego Szkoły Podstawowej nr 1 im. ks. Jana Twardowskiego w Lubartowie został opracowany na podstawie:

- A. Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych.
- B. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 26 lipca 2018 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 (Dz.U. 2017 poz. 356)
- C. Statutu Szkoły Podstawowej nr 1 im. ks. Jana Twardowskiego 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

- B. UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE
- C. DIAGNOZA I ANALIZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
- D. PRACA NA LEKCJI
- E. WIADOMOŚCI
- F. AKTYWNOŚĆ
- G. 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. 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.

C. DIAGNOZA I ANALIZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Cechy motoryczne podlegające diagnozie i analizie:

- siła
- wytrzymałość
- szybkość
- skoczność
- zwinność
- gibkość.

Postęp sprawności motorycznej będzie oceniany na podstawie testów sprawności:

- Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory;
- Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej;
- Test 12 minutowy K. H. Coopera.

Test do danego poziomu nauczyciel może konstruować sam, dobierając zadania z różnorodnych testów lub zastosować wybrany test w całości.

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.

D. PRACA NA LEKCJI

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

E. OCENA ZA WIADOMOŚCI

Celująca (6) - uczeń posiada wiadomości ponadprogramowe z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je 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.

F. OCENA ZA AKTYWNOŚĆ

- 1) Zaświadczenie lekarskie do miesiąca. Powyżej miesiąca należy wraz z zaświadczeniem lekarskim złożyć podanie do dyrektora o zwolnienie z zajęć na w-f.
- 2) Na lekcjach wychowania fizycznego obowiązuje strój sportowy zgodnie ze statutem szkoły.
- 3) Aktywność na semestr (ocena dodatkowa):

A. 100% frekwencji - **celujący**

B. 1 NP - **bardzo dobry**

C. 2-3 NP - **dobry**

D. 4 i więcej NP - **niedostateczny**

Dodatkowo za minimum 5 działań: przeprowadzenie rozgrzewki, sędziowanie meczu, pomoc w rozstawieniu przyrządów, ich sprzątnięcie (podczas zawodów sportowych) wykonanie pracy dodatkowej np. gazetki, i.t.p. na koniec półrocza możemy wstawić ocenę cząstkową bardzo dobrą lub celującą.

Pływanie

- 1) Zaświadczenie lekarskie do miesiąca. Powyżej miesiąca należy wraz z zaświadczeniem lekarskim złożyć podanie do dyrektora o zwolnienie z zajęć w-f na basenie.
- 2) Każde dziecko nawet to niećwiczące ma mieć strój na zmianę(koszulka, spodenki, klapki) na lekcję pływania.
- 3) W przypadku dziewcząt - mogą raz w miesiącu zgłosić niedyspozycję, jednak muszą mieć zwolnienie napisane przez rodzica.
- 4) Aktywność na koniec semestru (ocena cząstkowa):

A. 100% - **celujący**

G. OCENA ZA UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH

- Uczeń ma prawo do ocen cząstkowych za uczestnictwo w zawodach zarówno organizowanych przez szkołę i organizacje pokrewne jak i związki sportowe pozaoświatowe.
- Ocenę wystawia się po zakończeniu cyklu rozgrywek z danej dyscypliny.
- Udział w zawodach wewnątrzszkolnych - uczeń otrzymuje plusy za aktywność.
- Udział w zawodach międzyszkolnych wieloetapowych do szczybla wojewódzkiego – uczeń otrzymuje ocenę celującą (6).
- Nieuzasadniona odmowa w reprezentowaniu szkoły w zawodach sportowych - uczeń może otrzymać maksymalnie ocenę bardzo dobrą (semestralna, końcoworoczna).

KRYTERIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ocena celująca - „6”

Uczeń:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną i promuje zdrowie na terenie szkoły,
- jest reprezentantem szkoły i osiąga wysokie miejsca w zawodach międzyszkolnych,
- rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje,
- 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,
- bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych,
- 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,
- wybiórczo uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych,
- 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 (dwa razy w miesiącu) 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 i prośby nauczyciela,
- nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń, prób i testów pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela,
- nie wykazuje ostępów w usprawnianiu

SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ

Częstotliwość oceniania

Wymagana, minimalna ilość ocen wystawionych w semestrze: 5 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, zwolnienia bez uzasadnienia);
- 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. Każdej ocenie towarzyszy komentarz słowny.

5. Ocenianie powinno wskazywać uczniom mocne i słabe strony ich pracy.
6. Ocena powinna być zindywidualizowana oraz zależna od możliwości ucznia -uwzględniać jego wkład pracy.
7. Przy pracy grupowej wszyscy członkowie zespołu są jednakowo oceniani.
8. Rodzice są regularnie informowani o postępach i ocenach swoich dzieci.
9. Ocena powinna motywować ucznia do dalszej pracy i samodoskonalenia.
10. Uczeń powinien w ciągu 2 tygodni uzupełnić brakujące zaliczenie. Brak zaliczenia skutkuje oceną niedostateczną.

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 (oceniany 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.
- zastosowanie wiadomości w pracy metodą problemową.

B. Test wiadomości nauczyciel może przeprowadzić pod koniec roku szkolnego 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 świadomości, 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. A i B 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.

3. 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 wysoki i bieg na 60 m
- bieg wytrzymałościowy 600m
- skok w dal sposobem naturalnym

Minipiłka nożna (chłopcy):

- przyjęcia i podania piłki wewnętrzną częścią stopy

Minipiłka 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,

Pływanie:

- ćwiczenia wypornościowe
- poślizg na piersiach

Semestr II

Gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

Minipiłka nożna (chłopcy):

- prowadzenie piłki nogą „lepszą” na torze

Minikoszykówka:

- kozłowanie piłki w dowolnym tempie prawą i lewą ręką slalomem

Minipiłka ręczna:

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

Lekkoatletyka:

- rzut piłeczką palantową

Pływanie:

- praca nóg w leżeniu z przyborem

KLASA V

Semestr I

Lekkoatletyka:

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

Gimnastyka:

- 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

Pływanie:

- pływanie poślizg na grzbiecie

Semestr II

Gimnastyka:

- skok kuczny na skrzynie

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 wyskoku

Lekkoatletyka:

- rzut piłeczką palantową z rozbiegu.
- Test Coopera

Pływanie:

- pływanie elementarne na piersiach

KLASA VI

Semestr I

Lekkoatletyka:

- bieg wytrzymałościowy 600m/1000m
- 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

Minipiłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym/dolnym w parach

Minipiłka nożna:

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

Minipiłka ręczna:

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

Pływanie:

- pływanie kraulem na piersiach

Semestr II

Gimnastyka:

- skok kuczny przez 4 części skrzyni

Minikoszykówka:

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

Minipiłka siatkowa:

- zagrywka sposobem dolnym z 6 m. od siatki

Minipiłka nożna:

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

Minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego

Lekkoatletyka:

- rzut piłeczką palantową na odległość

Pływanie:

- pływanie stylem grzbietowym

KLASA VII

Semestr I

Lekkoatletyka:

- bieg wytrzymałościowy
- bieg na 60m
- bieg sztafetowy ze zmianą pałeczki sztafetowej
- skok w dal po rozbiegu z odbicia z deski

Gimnastyka:

- mini układ gimnastyczny
- piramidy dwójkowe

Piłka siatkowa:

- zagrywka dowolnym sposobem oraz przyjęcie piłki

Piłka 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)

Piłka ręczna:

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

Lekkoatletyka:

- bieg na 60 metrów ze startu niskiego z pomiarem czasu
- bieg na 600 metrów (dziewczęta) i 1000 metrów (chłopcy)
- skok w wzwyż sposobem naturalnym
- skok w dal

KLASA VIII

Semestr I

Lekkoatletyka:

- Test Coopera
- bieg na 800 metrów (dziewczęta) i 1000 metrów (chłopcy)
- bieg na 60m

Piłka siatkowa:

- odbicia górne w trójkach
- odbicia dolne po podaniu od partnera

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 (dziewczęta):

- dowolny układ taneczny (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, 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 (dziewczęta) i 1000 metrów (chłopcy)
- bieg na 60m
- pchnięcie kulą

Opracował Zespół Nauczycieli WF

Ekawelynka
Janek Róża
Ciolette Dessauer
Majka Róża
Albert Róża