

Przedmiotowe zasady oceniania na lekcjach wychowania fizycznego

Podstawa prawna

Zasady oceniania z wychowania fizycznego opracowano w oparciu o:

1. Ustawę o systemie oświaty z dnia 7 września 1991r. z późniejszymi zmianami, (DZ.U.1991 Nr95 poz.425)
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (DZ. U. 2015 poz. 843)
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017r. 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)
4. Statut Szkoły Podstawowej im. K.K. Baczyńskiego w Bliziance

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brany jest przed wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Cele kształcenia- wymagania ogólne.

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. zachęcanie uczniów do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

Ocenianie ma na celu:

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

W systemie oceniania przedmiotu : wychowanie fizyczne zwraca się uwagę na aktywną postawę wobec kultury fizycznej, zaangażowanie do przedmiotu , co powinno wpłynąć na ukształtowanie nawyków i potrzeb niezbędnych do utrzymania zdrowia .

Obowiązki ucznia na lekcjach wychowania fizycznego:

- przynoszenie stroju sportowego (koszulka, spodenki sportowe lub dres i obuwie sportowe) i przebranie się przed lekcją wf.
- przestrzegania regulaminu korzystania z obiektów, przyrządów i przyborów sportowych
- wykonywania poleceń nauczyciela .

Kryteria oceny ucznia:

1. Aktywność i zaangażowanie ucznia w procesie rozwijania własnej sprawności w czasie lekcji.

Uczeń może otrzymać :

- ocenę pozytywną (motywującą)

- a) za systematyczne przygotowanie do lekcji ,
- b) aktywne bez zastrzeżeń nauczyciela uczestnictwo na lekcjach,
- c) pomoc nauczycielowi (np. przygotowanie sprzętu niezbędnego do lekcji, pokaz , poprowadzenie rozgrzewki, propozycje ciekawych rozwiązań dotyczących tematu lekcji);

- ocenę niedostateczną

za negatywny stosunek do przedmiotu (niezdyscyplinowanie, stwarzanie zagrożenia na lekcji, odmowa wykonywania ćwiczeń)

Nauczyciel może również nagradzać ucznia za aktywną postawę na lekcji plusami (+). Trzy „zebrane” plusy stają się oceną bardzo dobrą

Nauczyciel może upomnieć ucznia minusem (-) za negatywny stosunek do ćwiczeń na danej lekcji, złe zachowanie , brak poszanowania sprzętu. Trzy odnotowane minusy stają się oceną niedostateczną .

2. Przygotowanie do lekcji :

- uczeń trzy razy w semestrze może zgłosić nieprzygotowanie do lekcji bez usprawiedliwienia (brak stroju , złe samopoczucie) . Za każde kolejne , nieusprawiedliwione nieprzygotowanie uczeń otrzyma ocenę niedostateczną

- dodatkowo dziewczęta mają możliwość niećwiczenia dwa dni w miesiącu z powodu niedyspozycji.

- uczeń uczestniczy w zajęciach z ograniczeniem wykonywanych niektórych wskazanych przez lekarza ćwiczeń fizycznych.

- decyzję o zwolnieniu ucznia podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach ucznia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza lub poradnię psychologiczno –pedagogiczną albo inną poradnię specjalisty

3. Aktywność pozalekcyjna.

Uczeń może być gratyfikowany oceną bardzo dobrą lub celującą za udział w zajęciach pozalekcyjnych i reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych.

<p><u>Ocena celująca</u></p>	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktywnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania - aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły lub też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną - godnie reprezentuje szkołę na zawodach - zawsze posiada właściwy strój , dostosowany do wymogów lekcji wf i ustaleń nauczyciela - swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń. - posiada prawidłowe nawyki higieniczno- zdrowotne - szanuje i dba o szkolny sprzęt i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem - wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętności przy ich organizacji.
<p><u>Ocena Bardzo dobra</u></p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - całkowicie opanował materiał programowy - jest bardzo sprawny fizycznie - ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką , pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie - posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu - systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu. - jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń - bierze czynny udział w zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna. - posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne - szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem - regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego , jest aktywny podczas lekcji, chętnie i zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania.
<p><u>Ocena Dobra</u></p>	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> - w dobrym stopniu opanował materiał programowy - dysponuje dobrą sprawnością motoryczną - ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi - posiadane wiadomości potrafi wykorzystywać w praktyce przy pomocy nauczyciela - nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe, dość dobre postępy w tym zakresie - szanuje i dba o sprzęt sportowy - zawsze posiada właściwy strój na lekcji - jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń - nie bierze udziału lub sporadycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
<p><u>Ocena Dostateczna</u></p>	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> - opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami - dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną - ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi - wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym - przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej , jest mało zdyscyplinowany.

	<ul style="list-style-type: none"> - często nie posiada właściwego ubioru na lekcji - nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
<u>Ocena Dopuszczająca</u>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nie opanowała materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki - jest mało sprawne fizyczne - ćwiczenia wykonuje niechętnie, z dużymi błędami technicznymi - nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu - ma niechętny stosunek do ćwiczeń - nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole - bardzo często nie posiada właściwego ubioru na lekcji.
<u>Ocena Niedostateczna</u>	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program wychowania fizycznego - posiada bardzo niską sprawność motoryczną - niechętnie wykonuje 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 - nie uczestniczy w żadnych formach aktywności ruchowej szkole - regularnie nie posiada właściwego ubioru na lekcji.

Metoda wystawienia oceny śródrocznej i rocznej.

Dla obliczania średniej ważonej przyjęto następujące wagi ocen:

- waga 3
- waga 2
- waga 1

Przyjęto wagi ocen cząstkowych dla poszczególnych form sprawdzających wiedzę umiejętności i osiągnięcia

Rodzaj formy sprawdzającej	Waga oceny cząstkowej
Aktywność, i systematyczność w zajęciach, zawody sportowe, udział w zajęciach pozalekcyjnych, prowadzenie części lekcji	3
Rozgrzewka, znajomość przepisów gier sportowych, sędziowanie, Braki stroju (po otrzymaniu trzech minusów)	2
Testy sprawnościowe, sprawdziany, referaty	1

Ocenę za I okres wystawia się na podstawie średniej ważonej ocen cząstkowych. Ocenę roczną wystawia się na podstawie średniej ważonej ocen cząstkowych uzyskanych przez ucznia w całym roku szkolnym (według wytycznych zawartych w statucie szkoły). Oceny klasyfikacyjne śródroczne i końcoworoczne będą wystawiane w postaci średniej ważonej ocen cząstkowych według następującej skali:

- 1) 1,00-1,50 –niedostateczny
- 2) 1,51 –2,50 –dopuszczający
- 3) 2,51 –3,50 -dostateczny
- 4) 3,51 –4,50 –dobry
- 5) 4,51 –5,50 –bardzo dobry

6) 5,51 –6,00 –celujący

Opis założonych osiągnięć umiejętności, wiadomości

Klasa IV

	<u>Uczeń potrafi wykonać:</u>
<u>Gimnastyka podstawowa</u>	<ul style="list-style-type: none">-przewrót w przód dowolnym sposobem z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy-skoki zawrotne obunóż przez ławeczkę-przejście równoważne po odwróconej ławce dowolnym krokiem-ćwiczenia korygujące postawę ciała
<u>Lekkoatletyka</u>	<ul style="list-style-type: none">-bieg w szybkim tempie na wyznaczonym odcinku,-bieg krótki ze startu wysokiego-odbicie jednonóż do skoku w dal i zeskok obunóż,-rzut z miejsca małym przyborem typowym i nietypowym ręką prawą i lewą- marszobieg
<u>Rytm - muzyka – taniec</u>	<ul style="list-style-type: none">-elementy aerobiku i stretchingu-dowolny układ taneczny
<u>Mini koszykówka</u>	<ul style="list-style-type: none">- poruszanie się po boisku bez piłki i z piłką-podanie i chwyt piłki oburącz w miejscu,-kozłowanie piłki w dowolnym tempie ręką prawą i lewą w miejscu i w ruchu,-rzut piłki do kosza dowolnym sposobem,-wykonać poznane elementy techniczne w trakcie gry
<u>Mini siatkówka</u>	<ul style="list-style-type: none">-poruszanie się krokiem odstawno- dostawnym,-zagrywkę dolną zza linii 3 m (dowolną ręką),-odbicie piłki sposobem górnym- odbicia sposobem dolnym- zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne.
<u>Mini piłka ręczna</u>	<ul style="list-style-type: none">-podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu,-chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu,-kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu,-rzut do bramki jednorącz dowolnym sposobem,-poznane elementy techniczne w trakcie gry,
<u>Mini piłka nożna</u>	<ul style="list-style-type: none">-prowadzenie piłki nogą prawą i lewą ze zmianą kierunku,-uderzenie i przyjęcie piłki nogą prawą i lewą,-strzał piłki do bramki dowolnym sposobem,-poznane elementy techniczne w grze,
<u>Sporty zimowe</u>	<ul style="list-style-type: none">-zorganizować zabawy na śniegu według inwencji własnej,
<u>Gry i zabawy o walorach rekreacyjnych</u>	<ul style="list-style-type: none">-chwycić i przerzucić ringo ponad siatkę,-odbijać lotkę ponad siatkę,
<u>Unihokej</u>	<ul style="list-style-type: none">- podania i przyjęcia piłeczki- prowadzenie piłeczki- strzały na bramkę

<u>Tenis stołowy</u>	<ul style="list-style-type: none"> - trzymanie rakiетки - odbijanie piłeczki
<u>Edukacja zdrowotna</u>	<ul style="list-style-type: none"> - znaczenie edukacji zdrowotnej dla zdrowia - zasady zdrowego odżywiania - zasady higieny osobistej
<u>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</u>	<ul style="list-style-type: none"> - regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego - zasady bezpiecznego poruszania się po boisku - zasady zachowania się w sytuacjach zagrożenia

Klasa V

	Uczeń potrafi wykonać
<u>Gimnastyka podstawowa</u>	<ul style="list-style-type: none"> -przewrót w przód z marszu, z odbiciem jedno nogą, -przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku podpartego (z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy), -chód po przyrządach równoważnych bokiem, tyłem i przodem z utrudnieniem, -ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach - ćwiczenia w podporach przygotowujące do stania na rękach
<u>Lekkoatletyka</u>	<ul style="list-style-type: none"> -przyjmować pozycję startową niską na komendy startera, -bieg na średnim dystansie i bieg w zmiennym tempie, -marszobieg z wykorzystaniem terenu naturalnego (około 1000 m), -rzut piłką palantową z miejsca i z marszu - skok w dal sposobem naturalnym
<u>Mini koszykówka</u>	<ul style="list-style-type: none"> -doskonalenie podań i chwytów oburącz i jednorącz -doskonalenie kozłowania piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą ręki -rzut piłki do kosza z biegu, - krycie zawodnika bez piłki i z piłką -wykorzystać poznane elementy techniczne w grze
<u>Mini siatkówka</u>	<ul style="list-style-type: none"> -zagrywkę sposobem dowolnym, dowolną ręką z odległości 4 -5 m, - zagrywka sposobem górnym -obicia piłki sposobem dolnym - rozgrywanie piłki na trzy odbicia - przyjęcie po zagrywce
<u>Mini piłka ręczna</u>	<ul style="list-style-type: none"> -poruszanie się po boisku w zmiennym tempie i w różnych kierunkach, -kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej, -rzut piłką do bramki dowolnym sposobem, -wykorzystać poznane elementy techniczne w grze
<u>Mini piłka nożna</u>	<ul style="list-style-type: none"> -prowadzenie piłki w dwójkach nogą prawą i lewą, -uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy nogą prawą i lewą, -strzał do bramki wewnętrznym podbicie nogą prawa i lewą
<u>Rytm –muzyka - taniec</u>	<ul style="list-style-type: none"> -określone ćwiczenia w rytm muzyki, -poprowadzić dowolne ćwiczenia przy muzyce samodzielnie wybranej, - ćwiczenia na stepach
<u>Sporty zimowe</u>	<ul style="list-style-type: none"> -zorganizować zabawy na śniegu według inwencji własnej

<u>Unihokej</u>	<ul style="list-style-type: none"> - przyjęcia i podania piłeczki - prowadzenie piłeczki - strzały na bramkę
<u>Tenis stołowy</u>	<ul style="list-style-type: none"> - odbicia piłeczki z backhendu i forhendu - zagrywka forhendem
<u>Edukacja zdrowotna</u>	<ul style="list-style-type: none"> - pojęcie zdrowia - sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą - zasady aktywnego wypoczynku
<u>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</u>	<ul style="list-style-type: none"> - wprowadzanie ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej - zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego - zasady asekuracji podczas zajęć sportowych

Klasa VI

	Uczeń potrafi wykonać
<u>Gimnastyka podstawowa</u>	<ul style="list-style-type: none"> -przewrót w przód z miejsca, z marszu, z biegu, z odbicia obunóż do przysiadu podpartego, -przewrót w tył, z postawy stojącej ze skłonem tułowia w przód przez siad o nogach prostych, do dowolnej pozycji, -stanie na rękach z postawy stojąc lub z uniku podpartego z asekuracją, -chód po przyrządzie równoważnym z półobrotami w pozycji stojącej, -przeskok kuczny przez skrzynię (3 -4 części) z asekuracją
<u>Lekkoatletyka</u>	<ul style="list-style-type: none"> -start niski z biegiem na odcinku startowym nie krótszym niż 20 m, -biegi z przyspieszeniem na odcinku 10 -60 m, -marszobieg z pokonaniem przeszkód terenowych (około 1500 m) -bieg z pałeczką sztafetową i przekazywanie pałeczki w truchcie i w biegu, -rzut piłeczką palantową z rozbiegu - skok w dal techniką naturalna
<u>Mini koszykówka</u>	<ul style="list-style-type: none"> -podania i chwytaki piłki oburącz w ruchu, -koźlowanie piłki slalomem ręką prawą i lewą, -poruszanie się w obronie, -rzut z biegu do kosza po koźlowaniu, -wykorzystać poznane elementy techniczne w grze.
<u>Mini piłka siatkowa</u>	<ul style="list-style-type: none"> -odbicia piłki w parach dowolnymi sposobami (górnym i dolnym), -zagrywka sposobem dolnym i górnym z odległości 5 m, -stosowanie poznanych elementów w grze.
<u>Mini piłka nożna</u>	<ul style="list-style-type: none"> -prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku, -prowadzenie piłki nogą lewą i prawą z omijaniem przeszkód, -strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu, - krycie każdy swego - zatrzymanie na jedno tempo i dwa tempa pivot -wykorzystać poznane elementy techniczne w grze.
	-poprowadzenie ćwiczeń gimnastycznych w rytm muzyki z przyborem lub bez

<u>Rytm –muzyka - taniec</u>	przyboru według inwencji własnej, -improwizację ruchową przy wybranej muzyce (dowolna interpretacja muzyki według inwencji własnej),
<u>Sporty zimowe</u>	-zorganizować zabawy na śniegu według inwencji własnej.
<u>Unihokej</u>	- przyjęcie podań i przyjęć piłeczki - prowadzenie piłeczki w dwójkach i trójkach -strzały do bramki - zwody - gra w obronie i wyprowadzanie szybkiego ataku
<u>Tenis stołowy</u>	- przebiecia forhendem bekhendem - gry pojedyncze
<u>Edukacja zdrowotna</u>	- pozytywne mierniki zdrowia - metody hartowania organizmu - ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym
<u>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</u>	- zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach -elementy samoobrony : zasłona , unik, pad,

KLASA VII

<u>Gimnastyka</u>	- doskonalenie przewrotów w przód - doskonalenie przewrotów w tył -doskonalenie stania na rękach - nauka przerzutu bokiem - doskonalenie przeskoku kucznego przez skrzynię - doskonalenie przeskoku rozkrocznego przez kozła - nauka piramid dwójkowych i trójkowych - ćwiczenia równoważne - przygotowanie dowolnego układu gimnastycznego - ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach
<u>Lekkoatletyka</u>	- doskonalenie techniki kroku biegowego - doskonalenie startu niskiego i bieg na dystansie 100 m z pomiarem czasu - doskonalenie ogólnej wytrzymałości biegowej (1000m), marszobiegi terenowe i skoki przez przeszkody - nauka przekazywania pałeczki w biegu sztafetowym - doskonalenie skoku w dal techniką naturalną z rozbiegu z odbicia z belki - doskonalenie rzutów piłką lekarską
<u>Koszykówka</u>	- doskonalenie podań i chwytów oburącz, jednorącz - prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach ze zmianą miejsc - doskonalenie kozłowania piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą kierunku i tempa - nauka wyjścia do piłki poprzez ścięcie i obiegnięcie - nauka zbiórki piłki z tablicy - rozgrywanie przewag liczbowych 2:1, 3:2 - doskonalenie rzutów piłki do kosza z różnych pozycji - doskonalenie krycia „każdy swego”

	<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie elementów techniki we fragmentach gry - gra szkolna
<u>Piłka siatkowa</u>	<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym -doskonalenie zagrywki sposobem górnym - doskonalenie rozegrania piłki po przyjęciu zagrywki - nauka wystawiania piłki i przebicie atakujące przez siatkę - nauka zbitcia piłki z własnego podrzutu - turniej małych gier 3x3 - gra szkolna - elementy techniki i zasady gry w piłkę siatkową plażową
<u>Piłka ręczna</u>	<ul style="list-style-type: none"> - podania piłki w dwójkach i trójkach z rzutem na bramkę -doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą tempa i kierunku - doskonalenie rzutów do bramki z biegu i przeskoku - nauka zwodu pojedynczego ciałem i piłką -gra bramkarza - fragmenty gry - gra szkolna
<u>Piłka nożna</u>	<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie prowadzenia piłki slalomem - doskonalenie podań i przyjęć piłki w dwójkach i trójkach ze strzałem na bramkę -doskonalenie zwodów z przenoszeniem stopy nad piłką, - doskonalenie obrony „każdy swego”, - doskonalenie stałych fragmentów gry, - żonglerka piłki stopą, udem i głową, - gra bramkarza, - stosowanie opanowanych elementów w małych grach, - gry i zabawy piłkarskie,
<u>Unihokej</u>	<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie prowadzenia piłeczki przodem i bokiem, - doskonalenie różnych strzałów do bramki, - doskonalenie zwodów, minięcie przeciwnika, - gra w obronie i wyprowadzanie ataku, - gra szkolna 4x4, 5x5,
<u>Rytm muzyka taniec</u>	<ul style="list-style-type: none"> - elementy aerobiku, - elementy stretchingu, - ćwiczenia na stepach, - ćwiczenia wzmacniające przy muzyce, - tworzenie krótkich układów tanecznych, - nowoczesne formy aktywności fizycznej,
<u>Tenis stołowy</u>	<ul style="list-style-type: none"> - nauka zagrywki z rotacją boczną, - doskonalenie poznanych elementów w grze pojedynczej, - turniej klasowy,
<u>Edukacja zdrowotna</u>	<ul style="list-style-type: none"> - sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny, - higiena osobista w okresie dojrzewania, - przyczyny i skutki otyłości,
<u>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</u>	<ul style="list-style-type: none"> - najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków w czasie zajęć ruchowych, - zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu,

KLASA VIII

<u>Gimnastyka</u>	<ul style="list-style-type: none">- doskonalenie łączonych przewrotów w przód i tył,- doskonalenie stania na rękach przy drabinkach,- doskonalenie przerzutu bokiem,- doskonalenie przeskoku kucznego przez skrzynię i skoku rozkrocznego przez kozła,- doskonalenie piramid dwójkowych i trójkowych,- przygotowanie dowolnego układu gimnastycznego,- ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach,
<u>Lekkoatletyka</u>	<ul style="list-style-type: none">- doskonalenie techniki kroku biegowego,- doskonalenie startu niskiego i bieg na dystansie 100 m z pomiarem czasu,- nauka techniki kroku płotkarskiego,- doskonalenie ogólnej wytrzymałości biegowej (1000m), marszobiegów terenowych i skoki przez przeszkody,- doskonalenie przekazywania pałeczki w biegu sztafetowym,- doskonalenie skoku w dal techniką naturalną z rozbiegu z odbicia z belki z pomiarem odległości,- nauka rozbiegu i odbicia do skoku wzwyż techniką naturalną,- nauka pchnięcia kulą z miejsca,
<u>Koszykówka</u>	<ul style="list-style-type: none">- łączenie podań i kozłowania w zespołach dwójkowych i trójkowych,- zastawianie i zbieranie piłki z tablicy w dwójkach i trójkach,- kozłowanie piłki zakończone rzutem piłki do kosza,- rozgrywanie przewag liczbowych 2:1, 3:2,- doskonalenie rzutów piłki do kosza z różnych pozycji,- doskonalenie elementów techniki i taktyki we fragmentach gry,- małe gry 3x3, 4x4,- gra szkolna,
<u>Piłka siatkowa</u>	<ul style="list-style-type: none">- doskonalenie odbić sposobem górnym i sposobem dolnym,- doskonalenie zagrywki sposobem górnym w odpowiednią strefę,- doskonalenie przyjęcia piłki z zagrywki w zespołach dwójkowych i trójkowych,- doskonalenie wystawiania piłki i przebiecie atakujące przez siatkę,- nauka zbitcia piłki po wystawieniu przez partnera,- ćwiczenia przygotowujące do bloku,- turniej małych gier 3x3,- gra szkolna,- elementy techniki i zasady gry w piłkę siatkową plażową,
<u>Piłka ręczna</u>	<ul style="list-style-type: none">- łączenie kozłowania i podań w dwójkach i trójkach,- podania w zespołach zakończone rzutem na bramkę,- doskonalenie zwodów,- wykorzystanie poznanych elementów techniki i taktyki we fragmentach gry,- gra szkolna,
<u>Piłka nożna</u>	<ul style="list-style-type: none">- doskonalenie podań i przyjęć piłki w dwójkach i trójkach ze strzałem na bramkę,- współdziałanie w dwójkach i trójkach w obronie z asekuracją,- wyprowadzanie piłki od bramki w zespołach,- doskonalenie stałych fragmentów gry,- gra z wykorzystaniem poznanych elementów techniki,

	- gry i zabawy piłkarskie,
<u>Rytm – muzyka - taniec</u>	- elementy aerobiku, - przygotowanie krótkiej rozgrzewki w aerobiku, - elementy stretchingu, - ćwiczenia na stepach, - ćwiczenia wzmacniające przy muzyce, - tworzenie krótkich układów tanecznych, - nowoczesne formy aktywności fizycznej,
<u>Tenis stołowy</u>	- doskonalenie zagrywki z rotacją boczną, - doskonalenie przebiecia forhendem i bekhendem z podcięciem, - doskonalenie poznanych elementów w grze pojedynczej i podwójnej, - turniej klasowy,
<u>Edukacja zdrowotna</u>	- konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych, - pozytywne i negatywne czynniki wpływające na zdrowie i dobre samopoczucie, - dobór ćwiczeń relaksacyjnych, - zasady bezpiecznego podnoszenia i przenoszenia dużych i ciężkich przedmiotów,
<u>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</u>	- zasady samo asekuracji i asekuracji, - sporty ekstremalne, - umiejętność zachowania się w czasie wypadków i urazów.