

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**W Szkole Podstawowej im. Wojska Polskiego w Wiewiórczynie**

**Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne.**

Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Wspomaga efektywność procesu uczenia się. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do **całozyciowej aktywności fizycznej i troski o zdrowie**. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną. Przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia.

**Założenia podstawy programowej oparte są na koncepcji sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.**

### **ZAŁOŻENIA WSTĘPNE**

#### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności ogólnej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacja.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

W obecnej formie podstawy programowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących **blokach tematycznych**:

### **1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z wychowania fizycznego. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

### **2. Aktywność fizyczna**

Ten blok tematyczny zawiera treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

### **3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, poprzez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

#### 4. Edukacja zdrowotna

W bloku - Edukacja zdrowotna zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmocnieniu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

**Przedmiotowy system oceniania ucznia z wychowania fizycznego** polega na rozpoznaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości w stosunku do wymagań edukacyjnych, wynikających z podstawy programowej ze szczególnym uwzględnieniem zaangażowania ucznia na lekcji wychowania fizycznego.

#### PODSTAWY PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA

1. Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
2. Nauczyciel wystawia ocenę biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
3. Uczeń nie może otrzymać oceny celującej półrocznej i końcoworocznej z podstawowych obszarów oceniania.
4. Dyrektor zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (z wszelkich ćwiczeń fizycznych) na podstawie zaświadczenia wydanego przez lekarza na czas określony w tym zaświadczeniu.
  - 4.a W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony lub zwolniona”, kiedy okres zwalniania przekracza połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania w danym semestrze.
  - 4.b Jeżeli zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego obejmuje tylko jeden semestr, ocenę końcową stanowi ocena z semestru, z którego uczeń został oceniony.
  - 4.c Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji, a w szczególnych przypadkach gdy lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu, uczeń może być zwolniony z tego obowiązku na podstawie pisemnego oświadczenia rodziców złożonego w sekretariacie szkoły i po uzyskaniu zgody dyrektora szkoły.
  - 4.d Uczeń, który posiada zwolnienie od rodzica z powodu chwilowej niedyspozycji lub przebytej choroby, ma obowiązek przebywać na tych zajęciach i realizować zadania teoretyczne oraz pomagać w organizacji lekcji.

5. Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie.
6. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowym systemem oceniania, co nauczyciel potwierdza wpisem w dzienniku lekcyjnym.
7. Przedmiotowy system oceniania i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców przez cały rok szkolny w gablocie informacyjnej przy gabinecie wychowania fizycznego oraz na stronie internetowej szkoły.
8. Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy.
9. O postępach ucznia rodzice powinni być systematycznie informowani na zebraniach rodziców.
10. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
11. W przypadku uzyskania oceny rocznej (semestralnej) niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w rozporządzeniu MEN z dnia 30 kwietnia 2007r.
12. Wszystkie dokumenty dotyczące przedmiotowego systemu oceniania lub z nimi związane przechowuje nauczyciel przez cały rok szkolny i udostępnia uczniom oraz rodzicom do wglądu na żądanie.
13. W sytuacjach spornych nie uregulowanych poprzez przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego oraz wewnątrzszkolnym systemem oceniania, obowiązują decyzje, które podejmują zainteresowane strony po uzgodnieniu z Dyrekcją Szkoły.

**Wewnątrzszkolne ocenianie w odniesieniu do wychowania fizycznego określa:**

- obszary oceniania
- przedmiot oceny w każdym obszarze
- szczegółowe kryteria oceny w każdym obszarze
- sposób przejścia od ocen bieżących do oceny śródrocznej i końcoworocznej.

Wytyczone obszary oceniania powinny eksponować wysiłek ucznia oraz uwzględniać zdefiniowane w podstawie programowej wychowania fizycznego umiejętności i wiadomości. Ocena śródroczna i roczna będzie formułowana na podstawie ocen końcowych z wytyczonych obszarów oceniania.

## **PODSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA**

Ze względu na specyfikę przedmiotu wychowania fizycznego, ocena półroczna i końcoworoczna, oparta jest o trzy podstawowe obszary oraz jeden dodatkowy obszar oceniania, co daje możliwość rzetelnego i sprawiedliwego ocenienia pracy ucznia na tym przedmiocie. Proponowany system oceniania daje możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się: chęci- czyli stosunek ucznia do własnych możliwości, postęp- czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej, postawa- czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela, diagnoza- czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń a nie osiąganie konkretnych wyników sportowych.

## **POSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA UCZNIĄ:**

- **Umiejętności indywidualne ruchowe,**
- **Uczestnictwo i przygotowanie do lekcji,**
- **Aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej,**

## **DODATKOWY OBSZAR OCENIANIA:**

- **Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych, oraz aktywność pozalekcyjna Szkolny Klub Sportowy, inne Kluby Sportowe,**

**Uwaga: Uczeń, który nie spełnia dodatkowego obszarów oceniania, będzie oceniany tylko z podstawowych obszarach oceniania.**

## **SPOSÓB OCENIANIA**

- Skala ocen 1-6,
- Graficznie za pomocą (+) i (-)
- słownie

## **OBSZARY/KRYTERIA OCENIANIA ILOŚĆ OCEN**

- Ocena za indywidualne umiejętności ruchowe. W zależności od zadań kontrolno - oceniających 4-6 ocen w semestrze
- Ocena za uczestnictwo i przygotowanie lekcji 1-2 ocena w semestrze
- Aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej 1-5 oceny w semestrze
- Ocena za udział w zawodach sportowych i aktywność pozalekcyjna 1 ocena za każdorazowy udział
- Postępy ucznia nauczyciel odnotowuje w dzienniku lekcyjnym oraz w swoim zeszytzie pomocniczym przy pomocy umownych znaków.

## **OCENA ZA INDYWIDUALNE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE**

Określenie poziomu postępu ucznia w zakresie umiejętności powinno odbywać się zarówno po zrealizowaniu odpowiedniego cyklu programu, jak i systematycznie na każdej lekcji (ocena słowna), aby móc właściwie dostosować zadania dydaktyczne i organizacyjne w kolejnych lekcjach do potrzeb każdego ucznia.

### **Kontroli i ocenie mogą podlegać umiejętności z następujących grup:**

- technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji m.in.: z gier zespołowych, gimnastyki, lekkiej atletyki,
- podczas wykonywania elementów technicznych oceniamy przede wszystkim estetykę, płynność i poprawność danego ćwiczenia.

**Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który odmówi przystąpienia do sprawdzianu.

Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu w ciągu 30 dni po uzgodnieniu terminu z nauczycielem. Po upływie tego czasu, w wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną a w uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z tego sprawdzianu.

## **OCENA ZA UCZESTNICTWO I PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI**

### **Uczestnictwo w zajęciach obowiązkowych**

Uczestnictwo w zajęciach jest ważnym elementem w realizacji procesu wychowania fizycznego. Systematyczny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest pewien procent nieobecności spowodowanej sytuacją losową.

**Dziewczęta raz w miesiącu mogą zgłosić nie ćwiczenie usprawiedliwione (niedyspozycja).**

**Uczeń który jest nieobecny na lekcji na potrzeby szkoły nie wlicza się do ilości opuszczonych godzin.**

### **Przygotowanie do lekcji (strój sportowy)**

Przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego (tj. **spodenki sportowe, koszulka, skarpetki, obuwie zmienne lub dres** przeznaczonego wyłącznie do ćwiczeń fizycznych), nie spóźnianie się na lekcje, nie uciekanie z lekcji (przez ucieczkę z lekcji wychowania fizycznego rozumie się sytuację kiedy uczeń danego dnia obecny jest na wszystkich lekcjach oprócz lekcji wychowania fizycznego, nie jest zwolniony z tej lekcji przez wychowawcę, rodzica, dyrektora szkoły bądź lekarza).

Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza. Zwolnienie lekarskie usprawiedliwia ucznia z nie ćwiczenia na lekcji lub w wyjątkowych przypadkach zwolnienie napisane przez rodzica ale dostarczone przed lekcją.

## **OCENA ZA AKTYWNOŚĆ I POSTAWĘ WOBEC PRZEDMIOTU I KULTURY FIZYCZNEJ**

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-) lub ocen. Kryterium dotyczące oceny postawy ucznia i stosunku do zajęć lekcyjnych uwzględnia:

**PLUSY (+)otrzymują za:** przygotowanie do lekcji, przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach, przygotowanie lub prowadzenie części lekcji, zawodów sportowych, pełnienie roli kapitana zespołu, grupowego czy sędziego, stosowanie

zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje, przestrzeganie regulaminu i innych, przestrzeganie zasad bhp regulaminów i zasad fair play, poszanowanie mienia społecznego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych. Przypadku wysokiego zaangażowania w temat i zajęcia uczeń może otrzymać ocenę 5.

**MINUSY (-) lub oceny uczniowie uzyskują:** przy niechętnym i negatywnym stosunku do uczestnictwa w zajęciach za w/w elementy. W przypadku rażącego zachowania ucznia w stosunku do przedmiotu uczeń może otrzymać ocenę 1.

Za uzyskanie:

Ocena

bardzo dobra + + + +

niedostateczna - - - -

## **OCENA ZA UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH i AKTYWNOŚĆ POZALEKCYJNĄ**

**Na ocenę z tego obszaru składają się następujące elementy:**

Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych różnego szczebla,

-**ocena 6** -uczeń zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych

-**ocena 6** –udział w zawodach strefowych, wojewódzkich i ogólnopolskich

Uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych SKS oraz uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych w innych KS potwierdzone zaświadczeniem.

## **ZASADY OCENIANIA W KLASACH 4-8 – WYCHOWANIE FIZYCZNE**

(zgodnie z wewnętrznym systemem oceniania)

### **SKALA OCEN**

1 - niedostateczny

2 - dopuszczający

3 - dostateczny

4 - dobry

5 - bardzo dobry

6 - celujący

dodatkowe oznaczenia: -, +



## PRZEDMIOT OCENY

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfikacji zajęć.

Będą oceniane:

1. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
2. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
3. Stosunek do partnera i przeciwnika.
4. Stosunek do własnego ciała.
5. Aktywność fizyczna.
6. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
7. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadań i poziom zdobytej wiedzy.

## KRYTERIA OCEN

**Ocenę celującą** -otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie, osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo -rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę. Bierze aktywny udział w zajęciach sportowych, zawodach pozaszkolnych.

**Ocenę bardzo dobrą** -otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji oraz jest dobrze przygotowany do zajęć. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym.

**Ocenę dobrą** - otrzymuje uczeń, który bez zarzutu wywiązuje się z obowiązków, w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Wysokie

są staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć. Uczeń prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym.

**Ocenę dostateczną i dopuszczającą** - otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć.

**Ocenę niedostateczną** - otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfikacji przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć, prowadzi niehigieniczny i nie sportowy tryb życia.

**Uczeń nieklasyfikowany** - uczeń może być nieklasyfikowany z zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach edukacyjnych przekraczającej połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolny planie nauczania.

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE**

**Poziom podstawowy** – uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi, lub w słabym tempie.

**Poziom ponadpodstawowy** – uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

## **ZADANIA KONTROLNO – OCENIAJĄCE**

### **OCENA MOTORYCZNOŚCI W KLASACH: IV – VIII**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów na podstawie obowiązkowego testu sprawnościowego.

## **OCENA WIADOMOŚCI W KLASACH: IV – VIII**

- Zasady bezpieczeństwa ćwiczeń, zabaw, działań rekreacyjnych.
- Bezpieczne korzystanie ze sprzętu i urządzeń sportowych.
- Właściwe zachowanie w sytuacjach niebezpiecznych i zagrażających zdrowiu.
- Zasady samoasekuracji.
- Zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach.
- Sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.
- Prawidłowa postawa ciała – określenie podstawowych parametrów.
- Zasady i metody hartowania organizmu.
- Mierzenie tętna w spoczynku i po wysiłku.
- Samokontrola i samoocena postawy ciała w miejscu i w ruchu.
- Przygotowanie organizmu do wysiłku.
- Sportowa rywalizacja – zasady fair play
- Podstawowe przepisy mini gier zespołowych.
- Zasady prowadzenia rozgrzewki.
- Zasady kulturalnego kibicowania.
- Zasady organizacji gier i zabaw rekreacyjnych.
- Kultura zachowania na zabawie tanecznej, w dyskotecce.
- Sposoby organizacji czasu wolnego, zasady aktywnego wypoczynku.

## **OCENA UMIEJĘTNOŚCI W KLASIE IV**

### **GIMNASTYKA**

- (G) Przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych i końcowych.
- (G) Przewrót w tył z różnych pozycji wyjściowych i końcowych.
- (G) Prosty układ gimnastyczny.

### **LEEKKOATLETYKA**

- (LA) Technika startu niskiego i bieg na 60m.
- (LA) Technika rzut piłką palantową.
- (LA) Rzut piłką lekarską 2 kg.

## **GRY ZESPOŁOWE**

**(PN)** Podanie i przyjęcie piłki w miejscu i w ruchu.

**(PN)** Strzał na bramkę z miejsca i z biegu.

**(PS)** Postawa siatkarska.

**(PS)** Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

**(PS)** Zagrywka sposobem dolnym.

**(PK)** Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu.

**(PK)** Podania piłki oburącz w miejscu i w ruchu.

**(PR)** Podania jednorącz w miejscu i w ruchu.

**(PR)** Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu.

## **OCENA UMIEJĘTNOŚCI W KLASIE V**

### **GIMNASTYKA**

**(G)** Przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych i końcowych

**(G)** Skok rozkroczny przez kozła.

**(G)** Prosty układ gimnastyczny.

### **LEKKOATLETYKA**

**(LA)** Start niski i bieg na 60m. -szybkość biegowa.

**(LA)** Rzut piłką palantową – długość rzutu.

**(LA)** Rzut piłką lekarską 2 kg.

### **GRY ZESPOŁOWE**

**(PN)** Prowadzenie piłki w dwójkach.

**(PN)** Strzały do bramki różnymi sposobami .

**(PS)** Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

**(PS)** Zagrywka sposobem dolnym i górnym.

**(PK)** Kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej.

**(PK)** Prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu.

**(PR)** Podania górne i półgórne w marszu i w biegu.

**(PR)** Rzut do bramki z miejsca.

## **OCENA UMIEJĘTNOŚCI W KLASIE VI**

### **GIMNASTYKA**

**(G)** Łączenie przewrotów w przód i w tył.

**(G)** Skok kuczny przez skrzynie.

**(G)** Stanie na rękach z asekuracją.

### **LEKKOATLETYKA**

**(LA)** Bieg na 60m.

**(LA)** Rzut piłką palantową.

**(LA)** Rzut piłką palantową – długość rzutu.

### **GRY ZESPOŁOWE**

**(PN)** Prowadzenie piłki zakończone strzałem do bramki.

**(PN)** Fragmenty gry.

**(PS)** Odbicia piłki sposobem górnym nad głową.

**(PS)** Zagrywka tenisowa.

**(PK)** Kozłowanie piłki zakończone rzutem z dwutaktu.

**(PK)** Fragmenty gry.

**(PR)** Prowadzenie piłki w biegu.

**(PR)** Rzut do bramki z biegu.