

## **KRYTERIA OCENY I METODY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNI**

### **Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Wystawiane są pełne oceny (bez plusów i minusów).

**UCZEŃ OTRZYMUJE OCENĘ ZA SYSTEMATYCZNE PRZYGOTOWYWANIE SIĘ DO ZAJĘĆ I AKTYWNE UCZESTNICTWO W LEKCJACH. W PRZYPADKU NIEOBECNOŚCI, UCZEŃ ZOBOWIĄZANY JEST DO DWÓCH TYGODNI ZALICZYĆ DANY ELEMENT PODLEGAJĄCY OCENIE.**

Ocenę śródroczną ustala się na podstawie średniej arytmetycznej z uzyskanych ocen częściowych ze szczególnym uwzględnieniem możliwości ucznia, jego aktywności, zaangażowania i systematycznego przygotowywania się do zajęć lekcyjnych (strój gimnastyczny) oraz za reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych.

Ocenę roczną ustala się na podstawie średniej arytmetycznej z ocen częściowych z całego roku szkolnego. Uczeń otrzymuje częściową ocenę celującą za reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych. W przypadku, gdy średnia arytmetyczna wskazuje na wystawienie oceny bardzo dobrej, a uczeń reprezentował szkołę na zawodach wówczas nauczyciel może podwyższyć ocenę do celującej.

Jeżeli uczeń jest zwolniony na podstawie zaświadczenia lekarskiego z jakiegokolwiek sprawdzianu wówczas zalicza go w innej formie lub przygotowuje informacje teoretyczne na temat, który zostanie mu polecony przez nauczyciela.

#### **I. Skala ocen:**

- 1 – niedostateczny
- 2 – dopuszczający
- 3 – dostateczny
- 4 – dobry
- 5- bardzo dobry
- 6 – celujący

#### **ŚREDNIE ARYTMETYCZNE:**

- Do 1,60 – niedostateczny**
- 1,61 – 2,50 – dopuszczający**
- 2,51 – 3,50 – dostateczny**
- 3,51 – 4,50 – dobry**
- 4,51 – 5,50 – bardzo dobry**
- 5,21 – 6,00 – celujący**

## **II. Przedmiot oceny**

**Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków ucznia wynikający ze specyfiki zajęć.**

Ocena zawsze uwzględnia indywidualne predyspozycje i możliwości uczniów. Ocena z wychowania fizycznego zawiera następujące informacje:

- Chęci, czyli stosunku ucznia do własnej aktywności fizycznej, jego wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań
- Postępu, czyli opisu poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej
- Postawy, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela
- Diagnozy, czyli wyniku osiągniętego w sportach wymiernych i dokładności wykonywania ćwiczeń.

Postępy ucznia w zakresie kształcenia i wychowania fizycznego, umiejętności oraz aktywności ruchowej można kontrolować za pomocą różnorodnych testów, sprawdzianów i zaangażowania uczniów w zajęcia. Testy i sprawdziany przeznaczone do kontroli postępu i rozwoju psychofizycznego ucznia są środkiem informującym o stopniu realizacji zadań kształcenia i wychowania w wychowaniu fizycznym. Wyniki uzyskane z przeprowadzonych prób, testów należy odnosić do postępu, który robią uczniowie.

W trakcie realizacji zajęć wychowania fizycznego uczeń powinien być wdrażany do dokonywania rzetelnej samooceny własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.

### **Ocenianiu podlegają:**

- Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości w zakresie stawianych wymogów
- Postęp we własnym usprawnianiu
- Twórczą, usamodzielniającą postawą
- Uczestnictwo w aktywności fizycznej, udział w zawodach i pełnienie różnych funkcji, zadań
- Postawa społeczna – dyscyplina podczas zajęć, kultura względem kolegów, podczas imprez sportowych, przestrzeganie regulaminów i zasady „fair play”
- Sumienność, staranność w wykonywaniu zadań
- Zaangażowanie w przebieg lekcji
- Zdrowy i higieniczny tryb życia
- Frekwencja i przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój - koszulka z rękawkami, spodenki do połowy uda oraz buty z jasną podeszwą)
- Szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i stosuje go zgodnie z przeznaczeniem
- Aktywnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach rekreacyjno - sportowych

## **III. Kryteria ocen:**

**OCENĘ CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który:

- Wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w swej pracy i twórczą postawą, potrafi współorganizować imprezę sportowo – rekreacyjną
- Osiągnął wysoki poziom umiejętności, wiedzy oraz postęp w usprawnianiu w zakresie wychowania fizycznego
- Zna przepisy i zasady mini gier i gier sportowych, potrafi samodzielnie (przy niewielkiej pomocy nauczyciela) zorganizować jakąś zabawę, grę i ją sędziować
- Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia, jest bardzo obowiązkowy
- Chętnie i aktywnie uczestniczył we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego
- Nie przeszkadza kolegom i nauczycielowi w prowadzeniu zajęć – cechuje go koleżeńskość i uczynność

- Cechuje się wysoką kulturą osobista w szkole, podczas imprezy sportowej, w każdej sytuacji życia codziennego
- Bierze udział w konkursach i zawodach sportowych, godnie reprezentując swoją szkołę.
- Szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i stosuje go zgodnie z przeznaczeniem
- Wszystkie sprawdziany zaliczone na ocenę pozytywną

**OCENĘ BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

- Całkowicie opanował zakres wymaganych umiejętności i wiadomości, osiąga duże postępy w indywidualnym usprawnianiu
- Aktywnie uczestniczył w zajęciach wychowania fizycznego
- Jest zawsze solidnie przygotowany do zajęć
- Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia
- Uczestniczy i współorganizuje gry i zabawy z zakresu mini gier i gier sportowych stosując uproszczone przepisy, przestrzega zasady „fair play”
- Nie przeszkadza kolegom i nauczycielowi w prowadzeniu zajęć, jest kulturalny w szkole i podczas imprezy sportowej, w życiu codziennym
- Bierze udział w zawodach sportowych, godnie reprezentując szkołę.
- Sprawdziany objęte ocenianiem są zaliczone na ocenę pozytywną.

**OCENĘ DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

- Bez zarzutów wywiązuje się ze swoich obowiązków
- Osiągnął postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości w zakresie stawianych wymogów i w indywidualnym usprawnianiu w stopniu zadowalającym
- Jest sumienny i staranny w wykonywaniu zadań i ćwiczeń oraz w zaangażowaniu w przebieg lekcji
- Nie przeszkadza kolegom i nauczycielowi w prowadzeniu zajęć, jest koleżeński, kulturalny w szkole i podczas imprezy sportowej
- Potrafi dokonać obiektywnej oceny własnej sprawności fizycznej oraz kolegów
- Prowadzi higieniczny tryb życia.
- Wykazuje się znajomością mini gier i gier sportowych

**OCENĘ DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

- Opanował podstawowe wiadomości i umiejętności w zakresie stawianych wymogów, osiągnął postęp w indywidualnym usprawnianiu
- Pracuje na zajęciach wychowania fizycznego
- Posiada nawyki higieniczno-zdrowotne
- Jest grzeczny i uczynny wobec kolegów i nauczyciela
- Wykonuje bieżące zadania programowe podczas lekcji poniżej swoich możliwości fizycznych, lecz czyni postępy
- Spełnia tylko częściowo wymogi zawarte w zadaniach kontrolno – oceniających
- Wykazuje się słabą znajomością przepisów mini gier i gier sportowych

**OCENĘ DOPUSZCZAJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który:

- Osiągnął słaby postęp w opanowaniu wiadomości i umiejętności w zakresie stawianych wymogów i w indywidualnym usprawnianiu
- Wykonuje bieżące zadania programowe podczas lekcji poniżej swoich możliwości
- Spełnia tylko częściowo wymogi zawarte w zadaniach kontrolno – oceniających
- Wykazuje się słabą starannością i sumiennością w wykonywaniu zadań i ćwiczeń oraz w zaangażowaniu w przebieg lekcji
- W ograniczonym stopniu opanował nawyki zdrowotno - higieniczne
- Nie uczestniczy w imprezach sportowo – rekreacyjnych, nie jest zainteresowany i zaangażowany w ich organizację
- Nie zna przepisów mini gier i gier sportowych

**OCENĘ NIEDOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

- Nie wykazał żadnego postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości pomimo swoich możliwości fizycznych w zakresie stawianych wymogów, nie usprawnia się
- Nie jest pilny i systematyczny na zajęciach wychowania fizycznego, często je opuszcza
- Nie opanował nawyków higieniczno - zdrowotnych, nie dba o rozwój fizyczny własnego organizmu
- Jego postawa społeczna względem kolegów i nauczyciela budzi wiele zastrzeżeń
- Nie zna przepisów mini gier i gier sportowych
- Nie przestrzega zasad BHP na lekcjach i zajęciach sportowych

Za jednorazowe, zgłoszone przed lekcją nieprzygotowanie się do zajęć, brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć, uczeń otrzymuje „ – „. Trzecie i każde następne nieprzygotowanie w semestrze skutkuje oceną niedostateczną.

Za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „ +”. Trzy „ +” w ciągu zmieniają się w cząstkową ocenę bardzo dobrą, sześć „ +” w ciągu zmieniają się w cząstkową ocenę celującą.

W przypadku, gdy uczeń nie ćwiczy na lekcji i nie wykona zadania/ćwiczenia/sprawdzianu podlegającego ocenie, otrzymuje 0. W takiej sytuacji uczeń powinien w ciągu dwóch tygodni uzupełnić brak, a w przypadku dłuższej choroby/nieobecności w ciągu dwóch tygodni od dnia powrotu do szkoły/do zdrowia. Jeśli uczeń nie wywiąże się z tego obowiązku otrzymuje ocenę niedostateczną.

W przypadku pracy zdalnej, jeżeli uczeń jest chory i nie prześle w ustalonym terminie pracy otrzymuje 0. W takiej sytuacji uczeń powinien w ciągu dwóch tygodni uzupełnić brak, a w przypadku dłuższej choroby powiadomić nauczyciela, który wyznaczy termin odesłania pracy. Jeśli uczeń nie wywiąże się z tego obowiązku otrzymuje ocenę niedostateczną.

#### **IV. Warunki i sposób informowania o ocenach:**

O uzyskaniu poszczególnych ocen uczniowie informowani są na bieżąco na lekcji, natomiast rodzice będą informowani przez wpis do dziennika elektronicznego bezpośrednio po otrzymaniu oceny.

Uczniowi wskazuje się:

- dobre elementy w pracy,
- pokazuje to, co wymaga poprawy, nad czym uczeń musi jeszcze popracować,
- daje wskazówki, jak należy to poprawić,
- daje wskazówki, w jakim kierunku uczeń powinien pracować dalej.

#### **V. Warunki i tryb uzyskiwania wyższych niż przewidywane oceny klasyfikacyjne – semestralne/roczne z zajęć edukacyjnych**

1. Nauczyciel jest zobowiązany poinformować ucznia o przewidywanych ocenach klasyfikacyjnych na co najmniej miesiąc przed posiedzeniem rady pedagogicznej.
2. Uczeń musi mieć 80% obecności i 75% aktywności na lekcji (Nie dotyczy długotrwałej choroby).
3. Uczeń ma prawo do poprawy ocen ze sprawdzianów na zajęciach pozalekcyjnych.
4. Uczeń musi mieć zaliczone lub poprawione na oceny pozytywne wszystkie sprawdziany objęte ocenianiem.

5. Warunek poprawiania przewidywanej przez nauczyciela oceny klasyfikacyjnej polega na uzyskaniu przez ucznia średniej ważonej wskazanej w Statucie Szkoły na poszczególłą ocenę poprzez następujące działania ustalone wcześniej z nauczycielem:

- uzyskiwanie kolejnych ocen cząstkowych z bieżących sprawdzianów,
- poprawianie wyznaczonych przez nauczyciela ocen cząstkowych,
- wykonanie dodatkowej pracy, projektu na wskazany przez nauczyciela temat,
- reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych, konkursach co umożliwia nauczycielowi wystawienie oceny o stopień wyższej.

6. Aby uzyskać ocenę celującą, jeśli nie wskazuje na to średnia arytmetyczna ze wszystkich ocen, uczeń musi spełnić powyższe punkty oraz reprezentować szkołę na zawodach sportowych.

## **VI. Ocenianie śródroczne**

Na miesiąc przed konferencją klasyfikacyjną uczeń jest informowany o proponowanej ocenie śródrocznej z przedmiotu.

Ocenę wystawia się na podstawie uzyskanej przez ucznia w pierwszym semestrze średniej arytmetycznej.

## **VII. Ocenianie roczne**

Na miesiąc przed konferencją klasyfikacyjną uczeń jest informowany o proponowanej ocenie rocznej z przedmiotu.

Ocenę wystawia się na podstawie uzyskanej przez ucznia rocznej średniej arytmetycznej.

## **Program nauczania**

„PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ” - KRZYSZTOF WARCHOŁ

## **Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego dla klasy IV w Szkole Podstawowej nr 36 im. C. Miłosza w Rybniku**

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

3. Sprawność fizyczna (kontrola):

- siła mięśni brzucha- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (wg MTSF).
- gibkość- skłon tułowia w przód z podwyższenia(wg MTSF).
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - próba Ruffiera.

4. Umiejętności ruchowe:

- **gimnastyka:**

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- układ gimnastyczny wg własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),

- **mini piłka nożna:**

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy, prawą lub lewą nogą,
- uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

- **mini koszykówka:**

- kozłowanie piłki w marszu lub w biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

- **mini piłka ręczna**

- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
- podanie jednorącz półgórne w marszu,

- **mini piłka siatkowa**

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie

#### 5. wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test).
- uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny).
- uczeń zna wszystkie próby ISF Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

### **Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego dla klasy V w Szkole Podstawowej nr 36 im. C. Miłosza w Rybniku**

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

3. Sprawność fizyczna (kontrola):

- siła mięśni brzucha- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (wg MTSF).
- gibkość- skłon tułowia w przód z podwyższenia(wg MTSF).
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - test Coopera.

#### 4. Umiejętności ruchowe:

- **gimnastyka:**

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- podpór łukiem leżąc tyłem.

- **mini piłka nożna:**

- prowadzenie piłki prostym podbiciem, prawą lub lewą nogą,
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma).

- **mini koszykówka:**

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- rzut do kosza z dwutaktu ( dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),

- **mini piłka ręczna**

- rzut na bramkę z biegu,
- podanie jednorącz półgórne w biegu,

- **mini piłka siatkowa**

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym z 3-4 metrów od siatki,

#### 5. wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test).
- uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia wg WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny).
- uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

### **Pływanie**

Zajęcia na basenie nie są osobnym przedmiotem, ocena jest częstkową oceną z przedmiotu wychowanie fizyczne.

Ocenie podlega:

- 1) przygotowanie do zajęć – strój pływacki, czepek.
- 2) aktywność – wyróżniające się umiejętności podczas określonych zadań, pozytywny stosunek do przedmiotu.
- 3) technika pływania – technika pływania poszczególnymi stylami na podstawie sprawdzianu.
- 4) wytrzymałość – sprawdzian na dystansie 50 m. oraz 100 m. na koniec każdego z semestru.
- 5) zawody sportowe – aktywny udział w zawodach.

## **Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego dla klasy VI w Szkole Podstawowej nr 36 im. C. Miłosza w Rybniku**

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

3. Sprawność fizyczna (kontrola):

- siła mięśni brzucha- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (wg MTSF).
- gibkość- skłon tułowia w przód z podwyższenia(wg MTSF).
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - test Coopera.

4. Umiejętności ruchowe:

- **gimnastyka:**

- stanie na rękach przy drabinkach
- przewrót w przód w marszu do przysiadu podpartego,

- **mini piłka nożna**

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego),

- **mini koszykówka**

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
- rzut do kosza z dwutaktu z biegu,

- **mini piłka ręczna**

- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,

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

- **mini piłka siatkowa**

- odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach,

- zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki,

5. wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystanie ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny).

- uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

## **Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego dla klasy VII w Szkole Podstawowej nr 36 im. C. Miłosza w Rybniku**

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

3. Sprawność fizyczna (kontrola):

- siła mięśni brzucha- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (wg MTSF).

- gibkość- skłon tułowia w przód z podwyższenia(wg MTSF).

- skok w dal z miejsca (wg MTSF),

- bieg ze stary wysokiego na 50 m (wg MTSF),

- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10m z przenoszeniem klocków (wg MTSF),

- pomiar siły względnej (wg MTSF):

- zwis na ugiętych rękach - dziewczęta,

- podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,

- biegi przedłużone (wg MTSF):

- na dystansie 800m - dziewczęta,

- na dystansie 1000m - chłopcy,

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - test Coopera.

4. Umiejętności ruchowe:

- **gimnastyka:**

- stanie na rękach przy drabinkach

- łączone formy przewrotów w przód i w tył,

- **piłka nożna**

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem, lub wewnętrzną częścią stopy,

- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

- **koszykówka**

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

- **piłka ręczna**

- rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,

- poruszanie się w obronie ( w strefie),

- **piłka siatkowa**

- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,

- zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki,

#### 5. wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),

- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

### **Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego dla klasy VIII w Szkole Podstawowej nr 36 im. C. Miłosza w Rybniku**

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

3. Sprawność fizyczna (kontrola):

- siła mięśni brzucha- siady z leżania tyłem wykonywane w czasie 30s (wg MTSF).

- gibkość- skłon tułowia w przód z podwyższenia(wg MTSF).

- skok w dal z miejsca (wg MTSF),

- bieg ze stary wysokiego na 50 m (wg MTSF),
- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10m z przenoszeniem klocków (wg MTSF),
- pomiar siły względnej (wg MTSF):
  - zwis na ugiętych rękach - dziewczęta,
  - podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,
- biegi przedłużone (wg MTSF):
  - na dystansie 800m - dziewczęta,
  - na dystansie 1000m - chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - test Coopera.

#### 4. Umiejętności ruchowe:

- **gimnastyka:**
  - przerzut bokiem,
  - piramida dwójkowa,
- **piłka nożna**
  - zwód pojedynczy przodem z piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem, lub wewnętrzną częścią stopy,
  - prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- **koszykówka**
  - zwód pojedynczy przodem z piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
  - podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- **piłka ręczna**
  - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem z piłką i podaniu od współwiczającego,
  - poruszanie się w obronie "każdy swego",
- **piłka siatkowa**
  - wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
  - zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,

#### 5. wiadomości:

- wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych

substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

Hoła Ewa

Kustoś Danuta

Szczepanik Monika