

# PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W

## KLASACH IV – VIII

### SZKOŁA PODSTAWOWA W PILCZY ŻELICHOWSKIEJ

#### **Informacje wstępne:**

1. Przedmiotowy System Oceniania reguluje zasady oceniania z wychowania fizycznego uczniów Szkoły Podstawowej w Pilczy Żelichowskiej.
2. Podstawę prawną stanowi Rozporządzenie MENiS z dn.07.09.2004 r. „ W sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikacji i promowania uczniów”, rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 20.02.2015 r. o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz Szkolny System Oceniania zatwierdzony przez Radę Pedagogiczną.
3. Program nauczania wychowania fizycznego w szkole podstawowej oparty jest na programie „Od zabawy do sportu i rekreacji”, WSiP, DKW – 4014 – 88/01, dostosowany do Szkoły Podstawowej w Pilczy Żelichowskiej, warunków i bazy sportowej.
4. Celem wychowania fizycznego jest bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym, ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia.
5. Ocenianiu podlega stopień osiągnięcia poszczególnych celów określonych w podstawie programowej.
6. Umiejętności, których uczeń nie nabył na lekcji nie podlegają ocenianiu.
7. **Przy ustaleniu oceny w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.**

#### **I. KONTRAKT Z UCZNIEM**

1. Każdy uczeń jest oceniany z zasadami sprawiedliwości.
2. Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (prawnych opiekunów).
3. Uczeń zobowiązany jest przynieść na każdą lekcję strój sportowy : obuwie, koszulkę, spodenki, dresy.
4. Przy ocenie z przedmiotu nauczyciel uwzględnia: czynne uczestnictwo w lekcji, sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji, przygotowanie do zajęć, właściwy stosunek do przeciwnika i własnego ciała, opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, dokonywanie samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej, aktywności na lekcji, udział w konkursach sportowych szkolnych i poza szkolnych oraz udział w zajęciach klubu sportowego.
5. Uczeń ma prawo dwa razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do zajęć lekcyjnych rozumiane jako brak stroju, co nauczyciel odnotowuje jako „minus” w rubryce „postawa wobec w-f i zdrowego ciała”. Każde następne nieprzygotowanie daje ocenę niedostateczną.
6. Postępy ucznia nauczyciel odnotowuje w dzienniku lekcyjnym oraz w swoim zeszyte pomocniczym.
7. Testy sprawności fizycznej, sprawdziany wiadomości i umiejętności ruchowych oraz odpowiedzi ustne są obowiązkowe.
8. Sprawdziany umiejętności ruchowych i wiadomości są zapowiadane z wyprzedzeniem wraz z zakresem materiału jaki będzie oceniany.
9. Uczeń ma prawo do jednokrotnej próby poprawienia oceny niedostatecznej ze sprawdzianu umiejętności ruchowych i wiadomości w terminie do jednego tygodnia od dnia poinformowania o ocenie. Poprawioną ocenę odnotowujemy w dzienniku lekcyjnym obok oceny poprawionej, przy czym ta ostatnia jest brana pod uwagę przy wystawieniu oceny semestralnej i końcowej.

10. Jeżeli uczeń nie uczestniczył w jednej z obowiązujących procedur oceniania (z powodu nieobecności bądź nie brania czynnego udziału w lekcji), ma obowiązek poddania się tej formie w ciągu jednego tygodnia od dnia ustalonego przez nauczyciela. W tej sytuacji w dzienniku lekcyjnym w rubryce z ocenami wpisuje się ołówkiem „nieobecny” (nb). Jeżeli uczeń skorzystał z możliwości zaliczenia nauczyciel wymazuje zapis „nieobecny” a wpisuje ocenę cząstkową, którą otrzymał uczeń z zaliczenia.  
Jeżeli uczeń nie skorzystał z możliwości zaliczenia nauczyciel wpisuje długopisem ocenę niedostateczną.
11. O ocenach cząstkowych nauczyciel przedmiotu wychowanie fizyczne informuje rodziców poprzez wpisanie do tabeli ocen dwa razy w semestrze.
12. Za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w przebieg lekcji uczeń otrzymuje +. Trzy takie znaki w ciągu semestru zamienia się na cząstkową ocenę bardzo dobrą.
13. Uczeń, jeżeli nie ma przeciwwskazań lekarskich powinien uczestniczyć we wszystkich formach zajęć na lekcji wychowania fizycznego.
14. W przypadku zwolnienia całkowitego z wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
15. Rodzic może jednorazowo zwolnić ucznia z czynnego brania udziału w lekcji z powodu niedyspozycji zdrowotnej.
16. Ocenę roczną wystawia się na podstawie ocen uzyskanych w całym roku szkolnym.
17. O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice (opiekunowie) i uczniowie są informowani przez wpis do karty z propozycjami ocen najpóźniej na tydzień przed radą klasyfikacyjną. W przypadku przewidywanej ocenie niedostatecznej na koniec semestru lub roku szkolnego rodzice są powiadamiani pisemnie przez wychowawcę klasy i nauczyciela na miesiąc przed terminem klasyfikacji.
18. W przypadku opuszczenia przez ucznia 50% zajęć z przedmiotu wychowanie fizyczne nauczyciel w porozumieniu z wychowawcą wyznacza uczniowi termin (do 1 m-ca) i sposób sprawdzenia danych treści nauczania i umiejętności.
19. Na koniec semestru nie przewiduje się dodatkowych sprawdzianów zaliczeniowych.
20. W przypadku, gdy uczeń osiągnął średnią ocen powyżej 5,0, ale nie 5,5 a jego osiągnięcia sportowe są znaczące, nauczyciel może takiemu uczniowi wystawić ocenę celującą na semestr oraz koniec roku szkolnego.
21. Ocenę celującą uzyskuje uczeń, który:
  - spełnia wymagania na co najmniej ocenę bardzo dobrą z wymienionych obszarów aktywności, uzyskał miejsce I – III na zawodach sportowych na etapie gminy,
  - miejsce I – VI na etapie powiatu,
  - udział w zawodach rejonowych bądź na szczeblu wojewódzkim,
  - aktywnie uczestniczy w zajęciach zorganizowanych przez GZ LZS w Oleśnie.

## **II. OCENIANIE ODBYWA SIĘ ZA POMOCĄ:**

1. Obserwacji ucznia: przygotowanie do lekcji-strój sportowy, współdziałanie w grupie, przygotowywanie dodatkowych ćwiczeń i materiałów, pomoc w rozkładaniu i sprzątaniu sprzętu sportowego, wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków.
2. Aktywności
3. Testów sprawności fizycznej
4. Sprawdzianów wiadomości
5. Odpowiedzi ustnych
6. Sprawdzianów umiejętności ruchowych
7. Udziału w zawodach sportowych w ramach IMS
8. Udziału w imprezach sportowych zorganizowanych przez GZ LZS w Oleśnie.

### III. KRYTERIA OCENY SEMESTRALNEJ I ROCZNEJ

Na ocenę semestralną i roczną mają wpływ następujące formy aktywności:

<b>Aktywność, wysiłek wkładany przez ucznia</b>	<b>40 %</b>
<b>Postawa wobec wychowania fizycznego i zdrowego ciała</b>	<b>30%</b>
<b>Postęp w rozwoju fizycznym</b>	<b>10%</b>
<b>Umiejętności ruchowe</b>	<b>10%</b>
<b>Wiadomości</b>	<b>10%</b>

**.SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCEN Z POSZCZEGÓLNYCH OBSZARÓW AKTYWNOŚCI:**

#### **AKTYWNOŚĆ I WYSIŁEK NA ZAJĘCIACH**

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, w różnych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym (SKS, UKS).</li><li>2. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach sportowych powiatowych i gminnych.</li><li>3. Potrafi zagospodarować czas wolny na działalność sportową.</li><li>4. Organizuje gry i zabawy dla siebie i kolegów.</li></ol>	<b>OCENA CELUJĄCA</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły (lekcje, zajęcia pozalekcyjne)</li><li>2. Bierze udział w zawodach gminnych oraz uczestniczy w zawodach sportowych szkolnych zajmując i nich punktowane miejsca.</li><li>3. Potrafi czynnie spędzać czas wolny.</li><li>4. Pomaga nauczycielowi w organizowaniu i przeprowadzaniu lekcji.</li><li>5. Chętnie przygotowuje rozgrzewkę, grę, zabawę wykazując swoją pomysłowość.</li><li>6. Potrafi zorganizować przybory do ćwiczeń.</li></ol>	<b>OCENA BARDZO DOBRA</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uczeń korzysta z organizowanych imprez rekreacyjnych.</li><li>2. Potrafi zagospodarować swój czas, aby spędzić go czynnie.</li><li>3. Angażuje się w organizowanie różnych form rywalizacji, pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć (pomoce do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu).</li></ol>	<b>OCENA DOBRA</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uczeń bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły.</li><li>2. Nie wykazuje aktywności na lekcjach, tylko biernie w niej uczestniczy.</li><li>3. Swój wolny czas spędza jako kibic.</li></ol>	<b>OCENA DOSTATECZNA</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uczeń bardzo słabo interesuje się sportem i rekreacją .</li><li>2. Nie podejmuje żadnych działań na lekcji.</li><li>3. Unika czynnego sposobu spędzania czasu wolnego – ma niechętny stosunek do ćwiczeń.</li><li>4. Unika pomocy nauczycielowi w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie go .</li></ol>	<b>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</b>

#### **POSTAWA WOBEC WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I ZDROWEGO CIAŁA**

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego.</li><li>2. Zawsze nosi strój sportowy ( nie wykorzystał limitu 2 nieprzygotowań do lekcji)</li><li>3. Stosuje zasadę „czystej gry”, jego postawa wobec nauczyciela i kolegów stanowi wzór do naśladowania.</li></ol>	<b>OCENA CELUJĄCA</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uczeń opuścił kilka lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione.</li><li>2. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć).</li><li>3. Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń.</li><li>4. Zachowuje należytą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt.</li><li>5. Posiada nawyki higieniczno- zdrowotne.</li></ol>	<b>OCENA BARDZO DOBRA</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uczeń opuścił do 10 lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione.</li><li>2. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć).</li><li>3. Jego postawa społeczna , stosunek do wychowania fizycznego nie budzi</li></ol>	<b>OCENA DOBRA</b>

większych zastrzeżeń (chętnie ćwiczy, stosuje zasady higieny).	
1. Opuszcza lekcje wychowania fizycznego i zdarza mu się je nie usprawiedliwiać. 2. Zdarza mu się nie nosić stroju sportowego. 3. Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego: ma niechętny stosunek do ćwiczeń, nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji, nie szanuje sprzętu sportowego.	<b>OCENA DOSTATECZNA</b>
1. Często opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Bardzo często nie przynosi stroju sportowego. 3. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń, często nie stosuje poleceń nauczyciela, nie zachowuje dyscypliny.	<b>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</b>

### **POSTĘP W ROZWOJU FIZYCZNYM**

1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną znacznie przekraczającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie testów sprawności fizycznej. 3. Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu. Wykazuje się wynikami wyższymi od stawianych wymagań w dyscyplinach realizowanych na lekcji.	<b>OCENA CELUJĄCA</b>
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń wykorzystuje test sprawności fizycznej do określenia swojej samooceny sprawności fizycznej. 3. Doskonali swoją sprawność fizyczną.	<b>OCENA BARDZO DOBRA</b>
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dobrą. 2. Uczeń wykorzystuje 4 próby z testu sprawności fizycznej do samooceny sprawności fizycznej. 3. Nie potrzebuje zachęty ze strony nauczyciela do pracy nad osobistym usprawnieniem.	<b>OCENA DOBRA</b>
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dostateczną. 2. Potrafi wykorzystać 2 próby z testu sprawności fizycznej do określenia własnej sprawności fizycznej. 3. Wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym.	<b>OCENA DOSTATECZNA</b>
1. Uczeń w małym stopniu spełnił wymagania sprawnościowe na ocenę dostateczną. 2. Nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną sprawności fizycznej. 3. Wykazuje nikłe postępy w osobistym usprawnianiu motorycznym. 4. Nie dba o swoje postępy w rozwoju sprawności fizycznej.	<b>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</b>

### **UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE**

1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone jako wymagania ponadpodstawowe oraz wykraczające poza te wymagania. (uczeń posiada umiejętności ruchowe z klasy programowo wyższej). 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, lekko, ekonomicznie, pewnie co wykorzystuje w praktyce (grze zespołowej). 3. Uczeń w dużym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę. 4. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe.	<b>OCENA CELUJĄCA</b>
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania ponadpodstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach ponadpodstawowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe.	<b>OCENA BARDZO DOBRA</b>

5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę. 6. Stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania ponadpodstawowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	<b>OCENA DOBRA</b>
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe, czyli wystarczające . 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	<b>OCENA DOSTATECZNA</b>
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	<b>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</b>

### **WIADOMOŚCI**

1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania ponadpodstawowe oraz wykraczające poza te wymagania (uczeń opanował wiadomości z klasy programowo wyższej) . 2. Uczeń bezbłędnie określa przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z poszczególnych dyscyplin sportowych uprawianych w szkole podstawowej. 3. Posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia ( wiadomości sportowe lokalne, krajowe i światowe ).	<b>OCENA CELUJĄCA</b>
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania ponadpodstawowe objęte przedmiotem wychowanie fizyczne. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo i wyczerpująco. 3. Zna przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach . 4. Określa wszystkie zasady treningu sportowego.	<b>OCENA BARDZO DOBRA</b>
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania ponadpodstawowe w stopniu dobrym z małymi lukami . 2. Zna podstawowe przepisy i zasady taktyki z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach z małymi lukami. Posiada pewne wiadomości z zakresu sędziowania. 3. Na pytania nauczyciela odpowiada niezbyt wyczerpująco. 4. Zna 2 zasady treningu sportowego oraz właściwego stosowania wysiłku fizycznego: regulacja oddechu, odpoczynek po wysiłku, krzywa wzrostu wysiłku.	<b>OCENA DOBRA</b>
1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe. 2. W jego wiadomościach z zakresu przepisów dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach są duże luki. 3. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego pomocą. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, pobieżne.	<b>OCENA DOSTATECZNA</b>
1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe z bardzo dużymi lukami. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego dużą pomocą lub w ogóle. 3. Nie zna sposobów sędziowania, zasad taktyki . Przepisy gier, zabaw ruchowych zna bardzo pobieżnie, z dużą pomocą nauczyciela.	<b>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</b>

## **IV.WYMAGANIA PODSTAWOWE Z ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLAS IV – VI**

### **WIADOMOŚCI:**

#### **Uczeń:**

- wie co robić, aby utrzymać zdrowie i zapobiegać jego utracie (zdrowy tryb życia aktywny wypoczynek itd.)
- zna prawidłową terminologię kilku podstawowych ćwiczeń fizycznych np. przewrót w przód, pozycji wyjściowych np. postawa zasadnicza, zadań ruchowych
- prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, zwinność, zręczność itd.
- potrafi wymienić dwie wady postawy ciała,
- wie, jak dbać o prawidłową postawę ciała,
- zna trzy próby sprawdzające poziom sprawności fizycznej,
- zna kilka dyscyplin sportowych letnich i zimowych
- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych na lekcjach zabaw i gier ruchowych,
- zna podstawowe przepisy dwóch zespołowych gier sportowych i jednej indywidualnej uprawianych w szkole.

### **UMIĘJĘTNOŚCI:**

#### **Uczeń:**

- próbuje prawidłowo wykonywać umiejętności ruchowe przewidziane programem nauczania dla danej klasy
- określone jako wymagania podstawowe,
- osiąga sprawność fizyczną mieszczącą się na poziomie podstawowym,
- umie dokonać dwóch prób sprawności ruchowej i porównać z wynikami kolegów,
- próbuje wykorzystać podstawowe elementy techniki z zakresu dyscyplin sportowych uprawianych w szkole w zabawach ruchowych,
- opanował jedną z technik relaksacji-dwa ćwiczenia oddechowe lub dwa typu stretching,
- potrafi posługiwać się przyrządami pomiarowymi (stoper, taśma miernicza),

### **POSTAWY:**

#### **Uczeń:**

- zna i stosuje zasady bezpiecznego poruszania się po drodze i w terenie naturalnym,
- bezpiecznie zachowuje się na zajęciach wychowania fizycznego, przestrzega zasady samoasekuracji,
- zna i stosuje zasady higieny osobistej i stroju po wysiłku fizycznym,
- szanuje sprzęt sportowy,
- wie, co oznacza zasada „czystej gry” będąc w roli zawodnika i widza,

## **WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE Z ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLAS IV - VI**

### **WIADOMOŚCI:**

#### **Uczeń :**

- określa wpływ ruchu na organizm,
- wie co zrobić, aby utrzymać i doskonalić swoje zdrowie,
- określa znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych,
- stosuje zasadę stosowania odpoczynku po wysiłku fizycznym,
- zna przepisy gier sportowych, rekreacyjnych uprawianych w szkole,
- prawidłowo i samodzielnie nazywa ćwiczenia gimnastyczne, pozycje wyjściowe do ćwiczeń oraz zadania ruchowe,
- dba o prawidłową postawę ciała i przeciwdziała powstawaniu wad postawy,

- określa wszystkie rodzaje prób sprawdzających poziom sprawności fizycznej,
- zna wiadomości sportowe lokalne, krajowe, światowe,
- zna znaczenie kształtowania cech motorycznych,

## **UMIEJĘTNOŚCI:**

### **Uczeń:**

- wykonuje prawidłowo i samodzielnie umiejętności ruchowe przewidziane programem nauczania dla danej klasy określone jako wymagania ponadpodstawowe rozwija je i utrzymuje wysoki ich poziom,
- potrafi ocenić stan swojego rozwoju fizycznego (wzrost i ciężar ciała) oraz sprawność fizyczną za pomocą sprawdzianów sprawności fizycznej,
- rozwija i wykorzystuje umiejętności techniczne i taktyczne z zakresu dyscyplin sportowych uprawianych w szkole we współzawodnictwie sportowym,
- opanował kilka technik relaksacji np. stretching
- potrafi samodzielnie zainicjować i bezpiecznie przeprowadzić z rówieśnikami zabawę, grę, konkurs
- umie przeprowadzić i dobrać ćwiczenia kształtujące przygotowujące organizm do wysiłku fizycznego,
- czynnie uczestniczy w zajęciach dodatkowych organizowanych przez szkołę,
- reprezentuje szkołę na zewnątrz uczestnicząc w zawodach sportowych,
- potrafi sędziować rozgrywki klasowe,

## **POSTAWY:**

### **Uczeń:**

- stosuje zasady bezpieczeństwa, potrafi asekurować kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń,
- umie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki oraz przestrzega zasady „fair play”
- potrafi podporządkować się ustalonym przepisom i regułom pracy w zespole,
- dostrzega występujące na co dzień sytuacje oraz zachowania zagrażające zdrowiu i życiu ludzkiemu,
- umie ochronić się przed przegrzaniem, przemarznięciem i nadmiernym promieniowaniem słonecznym,
- umie dobrać strój do pogody,
- potrafi udzielić pomocy przy zranieniach i omdleniach.