

## **Ewa Osmałek WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE (DZIEWCZĘTA)**

Na ocenę z wychowania fizycznego mają wpływ:

- postawa ucznia na zajęciach,
- przygotowanie do zajęć,
- aktywność na lekcji (zaangażowanie) i przygotowanie do zajęć,
- systematyczne uczęszczanie,
- udział w imprezach sportowych na terenie szkoły,
- reprezentowanie barw szkoły na zawodach międzyszkolnych na różnych szczeblach,
- wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć wychowania fizycznego.

1. Postawa ucznia na zajęciach:

- zaangażowanie, czynny, aktywny udział w lekcji,
- zachowanie (dyscyplina, słownictwo, poszanowanie sprzętu sportowego),
- właściwa i nienaganna postawa do przedmiotu, nauczycieli, kolegów i koleżanek.

2. Poziom umiejętności i wiadomości:

- umiejętności ocenia się dla orientacji ucznia i nauczyciela w jakim stopniu została opanowana dana czynność ruchowa.

3. Przygotowanie do zajęć (strój sportowy):

- uczeń może być dwa razy nieprzygotowany do zajęć w semestrze.

4. Aktywność na lekcji:

- aktywny, świadomy udział w zajęciach wychowania fizycznego,
- umiejętne wykorzystanie swoich możliwości oraz predyspozycji fizycznych i psychicznych,
- współpraca z nauczycielem i uczniami,
- prowadzenie rozgrzewki wg swojej inicjatywy (inwencja twórcza jest premiowana po to aby uczniowie czuli się docenieni i chcieli dalej się rozwijać),
- uczeń proponuje różne formy zajęć rekreacyjnych (taka aktywność będzie mobilizowała uczniów do uczestnictwa w dodatkowych zajęciach),
- jeżeli uczeń jest przygotowany do każdej lekcji w miesiącu (posiada strój sportowy) z aktywności otrzymuje ocenę bardzo dobrą.

5. Systematyczne uczęszczanie:

- systematyczne, stałe uczestnictwo w lekcji wychowania fizycznego,
- systematyczne doskonalenie swojej sprawności motorycznej (na miarę swoich możliwości).

6. Udział w imprezach sportowych na terenie szkoły:

- udział w SKS-ach,
- udział w zawodach sportowych, rozgrywkach w ramach Szkolnego Kalendarza Imprez Sportowych,
- udział w zajęciach rekreacyjnych,
- pomoc w organizacji imprez sportowych.

7. Reprezentowanie barw szkoły na zawodach sportowych:

- uczeń reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na różnych szczeblach.

## Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

Z a ł o ż e n i e : każdemu uczniowi powinno się umożliwić zdobycie oceny bardzo dobrej. Bowiern uczeń który wykaże się zaangażowaniem i dobrą wolą może udowodnić, że stać go na najwyższą ocenę. Ważne by zwracać uwagę głównie na aktywną postawę wobec wychowania fizycznego, co powinno wpłynąć na ukształtowanie nawyków i potrzeb niezbędnych do utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego.

Na ocenę z wychowania fizycznego mają wpływ:

- postawa ucznia na zajęciach,
- poziom umiejętności i wiadomości
- przygotowanie do zajęć,
- aktywność na lekcji (zaangażowanie) i przygotowanie do zajęć,
- systematyczne uczęszczanie,
- udział w imprezach sportowych na terenie szkoły,
- reprezentowanie barw szkoły na zawodach międzyszkolnych na różnych szczeblach,
- wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć wychowania fizycznego.

1. Postawa ucznia na zajęciach:

- a) zaangażowanie, czynny, aktywny udział w lekcji,
- b) zachowanie (dyscyplina, słownictwo, poszanowanie sprzętu sportowego),
- c) właściwa i nienaganna postawa do przedmiotu, nauczycieli, kolegów i koleżanek.

2. Poziom umiejętności i wiadomości:

- a) umiejętności ocenia się dla orientacji ucznia i nauczyciela w jakim stopniu została opanowana dana czynność ruchowa,
- b) wiadomości sprawdza się aby mieć pewność, że udział w wychowaniu fizycznym jest w pełni świadomy,
- c) poziom rozwoju sprawności i wydolności: postępy – przeprowadzone sprawdziany są wyznacznikiem pracy nad sobą i dają możliwość porównania swoich wyników z normami dla danego wieku.

3. Przygotowanie do zajęć (strój sportowy):

- a) za strój sportowy uważa się czystą, wyprasowaną koszulkę w kolorze białym; spodenki sportowe lub dresy ; obuwie sportowe na czystej miękkiej podeszwie
- b) uczniowi trzy razy w semestrze bez konsekwencji wolno nie mieć stroju sportowego, za czwarty i każdy następny brak stroju, uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.
- c) strój musi być założony przed lekcją wf, a po lekcji zdjęty (higiena osobista)

4. Aktywność na lekcji:

- a) aktywny, świadomy udział w zajęciach wychowania fizycznego,
- b) umiejętne wykorzystanie swoich możliwości oraz predyspozycji fizycznych i psychicznych,
- c) współpraca z nauczycielem i uczniami,
- d) propozycje ćwiczeń do realizacji tematu głównego lekcji,
- e) prowadzenie rozgrzewki wg swojej inicjatywy (inwencja twórcza jest premiowana po to aby uczniowie czuli się docenieni i chcieli dalej się rozwijać),
- f) uczeń proponuje różne formy zajęć rekreacyjnych (taka aktywność będzie mobilizowała uczniów do uczestnictwa w dodatkowych zajęciach),
- g) jeżeli uczeń jest przygotowany do każdej lekcji w miesiącu (posiada strój sportowy) z aktywności otrzymuje ocenę bardzo dobrą

5. Systematyczne uczęszczanie:

- a) systematyczne, stałe uczestnictwo w lekcji wychowania fizycznego,
- b) systematyczne doskonalenie swojej sprawności motorycznej (na miarę swoich możliwości).

6. Udział w imprezach sportowych na terenie szkoły:

- a) udział w SKS-ach,
- b) udział w zawodach sportowych, rozgrywkach w ramach Szkolnego Kalendarza Imprez Sportowych,
- c) udział w zajęciach rekreacyjnych,
- d) pomoc w organizacji imprez sportowych.

7. Reprezentowanie barw szkoły na zawodach sportowych:

- a) uczeń reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na różnych szczeblach (zawody miejskie, gminne, powiatowe, rejonowe, wojewódzkie, ogólnopolskie)

### **Ocena:**

#### **Celująca**

Uczeń wypełnia normy sprawnościowe w stopniu celującym i bardzo dobrym. Bierze aktywny udział w rozgrywkach międzyklasowych i reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach na szczeblu rejonowym i wojewódzkim.

#### **Bardzo dobra**

Uczeń wypełnia normy sprawnościowe w stopniu bardzo dobrym i dobrym. Bierze aktywny udział w sportowych imprezach szkolnych i międzyszkolnych. Jego możliwości, umiejętności i wiadomości pozwalają na swobodne poruszanie się w obrębie programu nauczania.

#### **Dobra**

Uczeń wypełnia normy sprawnościowe w stopniu dobrym i dostatecznym. Jest aktywny na lekcjach i systematycznie ćwiczy. Jego możliwości, umiejętności i wiadomości pozwalają na wykonywanie wszystkich ćwiczeń samodzielnie i bez uchybień.

#### **Dostateczna**

Uczeń wypełnia normy sprawnościowe w stopniu dostatecznym. Prawie zawsze ćwiczy i nie wyróżnia się aktywnością na lekcjach. Jego możliwości, umiejętności i wiadomości pozwalają na wykonywanie większości ćwiczeń samodzielnie i bez większych uchybień. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do wychowania fizycznego.

#### **Dopuszczająca**

Uczeń wypełnia normy sprawnościowe w stopniu dopuszczającym i dostatecznym. Prawie zawsze ćwiczy lecz nie wyróżnia się aktywnością na lekcjach. Jego umiejętności i wiadomości pozwalają na wykonanie większości ćwiczeń samodzielnie i bez większych uchybień. Posiada małe wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń i przedmiotu.

#### **Niedostateczna**

Uczeń wypełnia normy sprawnościowe w stopniu dopuszczającym i niedostatecznym. Rezygnuje z przystąpienia do sprawdzianów. Przeszkadza na lekcjach i nie wykonuje poleceń nauczyciela. Bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć i ucieka z lekcji. Ma lekceważący stosunek do zajęć. Na zajęciach wf-u wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego. Nie wykazuje chęci do udziału w ćwiczeniach i sprawdzianach nawet przy pomocy nauczyciela. Odmawia przystąpienia do wszelkich zadań podczas zajęć lekcyjnych.

Sposoby sprawdzania osiągnięć:

Sprawność psychomotoryczna

- Testy sprawności fizycznej (K.Zuchory )
- Konkurencje lekkoatletyczne
- Zawody sportowe
- Tory przeszkód
- Formy współzawodnictwa

Umiejętności ruchowe

- Sprawdzian umiejętności technicznych z danej dyscypliny
- Zadania kontrolno-oceniające
- Obserwacja ucznia
- Tory przeszkód
- Zawody klasowe

Wiadomości

- Znajomość przepisów, sędziowanie
  - Prowadzenie rozgrzewki
  - Rozmowa, obserwacja, odpowiedź ustna itp.
  - Wykonanie gazetki, plakatu, prezentacji multimedialnej
- 

WALDEMAR LEWANDOWSKI

## WYMAGANIA EDUKACYJNE

LP	TREŚCI WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH W POSZCZEGÓLNYCH KLASACH.	Dyscyplina	Klasa	Termin
1	<b>Strój sportowy</b> – musi być założony przed lekcją wf., natomiast po lekcji musi być zdjęty. Uczeń w ciągu jednego semestru bez usprawiedliwienia może nie mieć trzy razy stroju, za każdy następny brak stroju otrzymuje ocenę niedostateczna.		I, II, III	Cały rok.
2	<b>Systematycznie uczestniczy w zajęciach</b> , przez co dba o rozwój swoich umiejętności W pełni angażuje się podczas gry szkolnej. <b>SPRAWDZIAN</b>		I, II, III	Cały rok.
3	W przypadku nieobecności lub braku stroju na sprawdzianie, <b>uczeń ma dwa tygodnie na zaliczenie sprawdzianu</b> , w przeciwnym razie otrzymuje ocenę niedostateczną ze sprawdzianu.		I, II, III	Cały rok.
4	Rozumie potrzebę uczestniczenia w zajęciach, wf.		I, II, III	Cały rok.

5	Potrafi zaplanować zestaw ćwiczeń do przeprowadzenia rozgrzewki .		I, II, III	Kl.I-II sem. Kl.II, III- cały rok
6	Umie poprowadzić zabawę rekreacyjną dla grupy.		I	Drugi sem.
7	Interesuje się sportem – śledzi najważniejsze wydarzenia sportowe w mieście, w regionie, w Polsce i na świecie		I, II, III	Cały rok
8	Zna zasady kulturalnego kibicowania na imprezach sportowych.		I, II, III	Cały rok
9	Zna przepisy gier sportowych uprawianych w szkole.		I	Drugi sem.
10	Zna przepisy, zasady sędziowania oraz potrafi sędziować gry sportowe uprawiane w szkole oraz konkurencje lekkoatletyczne.		II, III	Kl.II-IIsem. Kl.III-cały rok
11	Ze startu niskiego, bieg na dystansie 60m na czas. <b>SPRAWDZIAN</b>	LA	I	I, II
12	Bieg przełajowy na dystansie 1000m. <b>SPRAWDZIAN</b>	LA	I	I, II
13	Skok w dal techniką naturalną. <b>SPRAWDZIAN</b>	LA	I	I, II
14	Skok wzwyż techniką naturalną. <b>SPRAWDZIAN</b>	LA	I	II
15	Rzut piłką lekarską w tył nad głową. <b>SPRAWDZIAN</b>	LA	I	I
16	Podania piłki sposobem półgórnym w dwójkach. <b>SPRAWDZIAN</b>	PR	I	II
17	Rzut piłką do bramki po przeskoku. <b>SPRAWDZIAN</b>	PR	I	II
18	Poruszanie się po boisku w rytmie: 3 kroki – kozioł – 3 kroki <b>SPRAWDZIAN</b>	PR	I	II
19	Kozłowanie piłki ręką prawą i lewą. <b>SPRAWDZIAN</b>	PR	I	II
20	Odbicia piłki sposobem górnym. <b>SPRAWDZIAN</b>	PS	I	I
21	Odbicia piłki sposobem dolnym. <b>SPRAWDZIAN</b>	PS	I	I
22	Zagrywka sposobem górnym. <b>SPRAWDZIAN</b>	PS	I	II
23	Podania i chwyt piłki oburącz w miejscu. <b>SPRAWDZIAN</b>	PK	I	I
24	Prowadzenie piłki w parach zakończone rzutem. <b>SPRAWDZIAN</b>	PK	I	I
25	Rzut piłki do kosza oburącz znad głowy. <b>SPRAWDZIAN</b>	PK	I	II
26	Dwutakt. <b>SPRAWDZIAN</b>	PK	I	I
27	Przewrót w przód z przysiadu do stania. <b>SPRAWDZIAN</b>	G	I	I
28	Przewrót w tył ze stania do uniku podpartego. <b>SPRAWDZIAN</b>	G	I	II

29	Technika startu niskiego i biegu krótkiego. 60m – pomiar czasu. <b>SPRAWDZIAN</b>	LA	II	I,II
30	Bieg przełajowy na dystansie 1000 m z pomiarem czasu. <b>SPRAWDZIAN</b>	LA	II	I,II
31	Wewnątrzklasowy konkurs skoku w dal. <b>SPRAWDZIAN</b>	LA	II	I,II
32	Wewnątrzklasowy konkurs skoku wzwyż. <b>SPRAWDZIAN</b>	LA	II	I lub II
33	Rzut piłką lek. na odległość. <b>SPRAWDZIAN</b>	LA	II	I
34	Prowadzenie piłki w parach i trójkach ze zmianą miejsc zakończone rzutem z wyskoku. <b>SPRAWDZIAN</b>	PR	II	II
35	Rzut w wyskoku. <b>SPRAWDZIAN</b>	PR	II	I
36	Kozłowanie z omijaniem przeszkód <b>SPRAWDZIAN</b>	PR	II	I
37	Zagrywka sposobem górnym po prostej i po przekątnej. <b>SPRAWDZIAN</b>	PS	II	I
38	Wystawienie piłki oburącz górne w przód. <b>SPRAWDZIAN</b>	PS	II	II
39	Przyjęcie piłki sposobem dolnym kierowane do wystawiającego. <b>SPRAWDZIAN</b>	PS	II	II
40	Kozłowanie piłki ze zmianą tempa, kierunku biegu i ręki kozlującej. <b>SPRAWDZIAN</b>	PK	II	II
41	Rzut z dwutaktu po podaniu partnera. <b>SPRAWDZIAN</b>	PK	II	I
42	Uderzenie piłki prostym podbiciem. <b>SPRAWDZIAN</b>	PN	II	II
43	Z postawy zasadniczej stanie na RR z asekuracją. <b>SPRAWDZIAN</b>	G	II	I
44	Skok rozkroczny przez kozła. <b>SPRAWDZIAN</b>	G	II	II
45	Podanie i przyjęcie piłki w ruchu. <b>SPRAWDZIAN</b>	U	II	I
46	Rzut piłką lekarską na odległość. <b>SPRAWDZIAN</b>	LA	III	I
47	Sprawdzian wytrzymałości – 1000m. <b>SPRAWDZIAN</b>	LA	III	I, II
48	Start niski i bieg na dystansie 60m. <b>SPRAWDZIAN</b>	LA	III	I, II
49	Skok w dal z pełnego rozbiegu. <b>SPRAWDZIAN</b>	LA	III	I, II
50	Skok wzwyż z pełnego rozbiegu. <b>SPRAWDZIAN</b>	LA	III	II
51	Podania i chwyt piłki po kozłowaniu. <b>SPRAWDZIAN</b>	PK	III	I
52	Wystawienie piłki do zbitcia i przebitcia atakujące. <b>SPRAWDZIAN</b>	PS	III	I
53	Obrona przez zastawienie pojedyncze. <b>SPRAWDZIAN</b>	PS	III	II
54	Rzut do bramki z biegu <b>SPRAWDZIAN</b>	PR	III	I

55	Przewroty łączone w przód i w tył. <b>SPRAWDZIAN</b>	G	III	II
56	Rzut do kosza – osobisty. <b>SPRAWDZIAN</b>	PK	III	II
57	Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem z wyskoku. <b>SPRAWDZIAN</b>	PR	III	II
58	Wystawienie piłki sposobem dolnym. <b>SPRAWDZIAN</b>	PS	III	II
59	Zbicie piłki	PS	III	II

## DODATKOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA KLASY I Z PROGRAMEM MODYFIKOWANYM ROZSZERZONYM O TREŚCI Z PŁYWANIA

---

### WYMAGANIA EDUKACYJNE KL. I – Piotr Dutkiewicz

1. **Strój sportowy ( KOSZULKA W KOLORZE BIAŁYM ORAZ SPODENKI SPORTOWE )** – strój musi być założony przed lekcją W-F, natomiast po lekcji musi być zdjęty. Uczeń w ciągu jednego semestru bez usprawiedliwienia może nie mieć trzy razy stroju, za każdy następny brak stroju otrzymuje ocenę niedostateczną.
2. **Uczeń systematycznie uczestniczy w zajęciach**, przez co dba o rozwój swoich umiejętności.
3. W przypadku nieobecności lub braku stroju na sprawdzianie, **uczeń ma dwa tygodnie na zaliczenie sprawdzianu**, w przeciwnym razie otrzymuje ocenę niedostateczną ze sprawdzianu.

#### LEKKOATLETYKA

1. Bieg sprinterski na 60 m. ze startu niskiego pomiar czasu / współzawodnictwo – **SPRAWDZIAN**.
2. Start niski – prawidłowa technika, zna komendy startowe, potrafi odpowiednio reagować na każdą komendę.
3. Bieg przełajowy na dystansie 1000 m. pomiar czasu / współzawodnictwo – **SPRAWDZIAN**.
4. Skok w dal – uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonać rozbieg, odbicie, lot oraz lądowanie techniką naturalną, pomiar odległości – **SPRAWDZIAN**.
5. Uczeń prawidłowo wykona skok wzwyż techniką naturalną. Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonać rozbieg, odbicie, lot oraz lądowanie techniką naturalną, pomiar wysokości – **SPRAWDZIAN**.
6. Rzut piłką lekarską 3kg oburącz w tył - **SPRAWDZIAN**.
7. Zmiana pałeczki sztafetowej, technika zmian w strefie zmian.

#### GRY ZESPOŁOWE

1. P. Ś. Odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym indywidualnie i z partnerem (omówić technikę i prawidłowo wykonać) – **SPRAWDZIAN**.
2. P.Ś. Zagrywka dolna oraz zagrywka tenisowa w dowolne miejsce w polu przeciwnika. Technika wykonania zagrywki – **SPRAWDZIAN**.
3. P.Ś Przebicie piłki oburącz lub jednorączw pole gry drużyny przeciwnej z wystawy partnera po wykonaniu prawidłowego naskoku.

4. P.Ś Przyjęcie sposobem dolnym lub oburącz górnym piłki z zagrywki.
5. P.K. Kozłowanie piłki po prostej i slalomem.
6. Zatrzymanie na 1 i 2 tempa - technika.
7. Techniki koszykarskie „piwot” - technika.
8. P.K Rzut do kosza z dwutaktu, technika wykonania elementu – **SPRAWDZIAN.**
9. P.R. Rzut piłki do bramki z miejsca ( rzut karny - technika ) - **SPRAWDZIAN.**
10. P.R Rzut do bramki z biegu, technika rzutu - **SPRAWDZIAN.**
11. P.K. Podanie piłki do partnera w rytmie trzech kroków – **SPRAWDZIAN.**
12. P.N. Strzał do bramki – rzut karny. **SPRAWDZIAN.**
13. P.N. Podania i przyjęcia piłki w miejscu oraz w ruchu.
14. P.N. Prowadzenie piłki po prostej i slalomem. **SPRAWDZIAN.**
15. P.N. Przyjęcie piłki w miejscu i w ruchu. **SPRAWDZIAN.**
16. P.N. Rzut wolny.
17. Prowadzenie piłeczki po prostej i slalomem – unihoc.
18. Podania i przyjęcia piłeczki – unihoc.
19. Gra bramkarza – unihoc.

#### GIMNASTYKA

1. Stanie na rękach przy drabince z uniku podpartego (z asekuracją) - **SPRAWDZIAN.**
2. Przewrót w przód – **SPRAWDZIAN.**
3. Przewrót w tył – **SPRAWDZIAN.**
4. Skok rozkroczny przez kozła.
5. Przerzut bokiem.
6. Skok kuczny przez skrzynię.

#### TENIS STOŁOWY

1. Odbicia piłeczki z bekhendu i forhendu.
2. Serwis z bekhendu i forhendu.
3. Gry deblowe.
4. Gra szkolna singlowa.

#### TANIEC

1. Ćwiczenia rozgrzewające przygotowujące do wysiłku do muzyki disco.
2. Zestaw ćwiczeń przy muzyce.

#### PLYWANIE

1. Praca NN do stylu grzbietowego.
2. Praca NN zsynchronizowanana z oddechem do grzbietu.
3. Praca RR do stylu grzbietowego.
4. Technika pełnego stylu – grzbiet. **SPRAWDZIAN.**
5. 50m stylem grzbietowym na czas.
6. Nawrót do stylu grzbietowego. **SPRAWDZIAN.**



7. Praca NN do kraula na piersiach.
8. Praca RR do kraula na piersiach.
9. 50 kraulem na czas. **SPRAWDZIAN.**
10. Skok startowy do kraula.
11. Nawrót do kraula.
12. Praca RR zsynchronizowana z oddechem w kraulu na piersiach.
13. Technika pełnego stylu – grzbiet. **SPRAWDZIAN.**

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE KL. II – Piotr Dutkiewicz**

14. **Strój sportowy ( KOSZULKA W KOLORZE BIAŁYM ORAZ SPODENKI SPORTOWE )** – strój musi być założony przed lekcją wf., natomiast po lekcji musi być zdjęty. Uczeń w ciągu jednego semestru bez usprawiedliwienia może nie mieć trzy razy stroju, za każdy następny brak stroju otrzymuje ocenę niedostateczną.
15. **Uczeń systematycznie uczestniczy w zajęciach**, przez co dba o rozwój swoich umiejętności.
16. W przypadku nieobecności lub braku stroju na sprawdzianie, **uczeń ma dwa tygodnie na zaliczenie sprawdzianu**, w przeciwnym razie otrzymuje ocenę niedostateczną ze sprawdzianu.

### LEKKOATLETYKA

4. Bieg na 60 m. ze startu niskiego pomiar czasu / współzawodnictwo – **SPRAWDZIAN.**
5. Start niski – zna komendy startowe, potrafi odpowiednio reagować na każdą komendę.
6. Bieg przełajowy na dystansie 1000 m. pomiar czasu / współzawodnictwo – **SPRAWDZIAN.**
7. Skok w dal – uczeń potrafi prawidłowo wykonać rozbieg, odbicie, lot oraz lądowanie techniką naturalną, pomiar odległości – **SPRAWDZIAN.**
8. Uczeń prawidłowo wykona skok wzwyż techniką „FLOP” pomiar wysokości – **SPRAWDZIAN.**
9. Rzut piłką lekarską 3kg oburącz w tył - **SPRAWDZIAN.**
10. Zmiana pałeczki sztafetowej w strefie zmian - technika.

### GRY ZESPOŁOWE

20. P. Ś. Odbicia piłki łączone sposobem oburącz górnym i dolnym indywidualnie i z partnerem (omówić technikę i prawidłowo wykonać) – **SPRAWDZIAN.**
21. P,Ś, Rozegranie z przebicciem piłki w wysoku w zespole trójkowym „na trzy”.
22. P.Ś. Atak z piłki wysokiej.
23. P. Ś. Blok pojedynczy.
24. P.Ś. Zagrywka tenisowa w pole przeciwnika po prostej i po przekątnej – **SPRAWDZIAN.**
25. P.Ś Wystawa piłki oburącz na do strefy nr 2 i 4.
26. P.Ś Przyjęcie piłki z zagrywki.
27. P.K. Podanie piłki do partnera w biegu zakończone rzutem do kosza z dwutaktu (omówić i wykonać) – **SPRAWDZIAN.**
28. Rzut do kosza po zwodzie.
29. Technika rzutów osobistych.
30. P.K. Gra obronna „strefą”.
31. P.K. Atak szybki.
32. P.R. Zwód ( ominięcie obrońcy drużyny przeciwnej w biegu ) zakończony rzutem do bramki z wysoku – **SPRAWDZIAN.**

33. P.R. Rzut piłki do bramki z wysokości po kozłowaniu piłki – **SPRAWDZIAN**.
34. P.R. Podania i chwyt do partnera w rytmie trzech kroków w biegu.
- 35.** Rzut do bramki z biegu po podaniu piłki od partnera - **SPRAWDZIAN**.
36. P.R. Krycie w obronie, poruszanie się w strefie gry obronnej.
37. P.R. Atak szybki.
38. P.R. Rozegranie piłki zakończone rzutem z obieganiem „krzyżówka”.
39. P.N. Uderzenie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem.
40. P.N. Strzał na bramkę z biegu.
41. P.N. Podania i przyjęcia piłki w biegu.
42. P.N. Slalom z piłką zakończony strzałem na bramkę..

#### GIMNASTYKA

- 7.** Stanie na rękach przy drabince (z asekuracją) - **SPRAWDZIAN**.
- 8.** Łączone przewroty w przód i w tył – **SPRAWDZIAN**.
9. Skok rozkroczny przez kozła.
- 10.** Przerzut bokiem z marszu - **SPRAWDZIAN**.
11. Skok kuczny przez skrzynię.
12. Z postawy stojąc o NN prostych przewrót w tył, do przysiadu podpartego.

#### TENIS STOŁOWY

8. Atak bekhend, forhend.
9. Serwisy z bekhendu i forhendu.
10. Gra deblowa.
11. Gra szkolna singlowa.

#### TANIEC

3. Rozgrzewka przy muzyce disco.
4. Układy taneczne z przyborem.

#### PŁYWANIE

5. Grzbiet – doskonalenie techniki stylu poznanego w klasie II.
6. Kraul – doskonalenie techniki stylu poznanego w klasie II.
7. Technika pracy NN – żabka.
8. Technika pracy RR – żabka.
9. Synchronizacja oddechu z pracą NN i RR- żabka.
- 10.** Skok startowy – żabka. – **SPRAWDZIAN**.
- 11.** Nawrót odkryty – żabka. – **SPRAWDZIAN**.
- 12.** 50m żabka pomiar czasu. – **SPRAWDZIAN**.
- 13.** Technika pełnego stylu żabka – **SPRAWDZIAN**.