

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS IV-VIII

W SZKOLE PODSTAWOWEJ W ŻÓŁTNICY



I. PODSTAWA PROGRAMOWA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ – WYCHOWANIE FIZYCZNE

Cele edukacyjne

1. Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.
2. Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów.
3. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

Zadania szkoły

1. Stymulowanie i umożliwianie uczniom podejmowania aktywności ruchowej i wyrażania własnych przeżyć w zabawach, grach, tańcach.
2. Tworzenie warunków do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej.
3. Zapoznanie uczniów z podstawowymi formami rekreacji, turystyki oraz z podstawowymi zasadami uprawiania wybranych przez uczniów dyscyplin sportowych.
4. Doskonalenie oceny postawy ciała i poziomu sprawności ucznia wraz z monitorowaniem rozwoju psychomotorycznego.

Treści

1. Ćwiczenia kształtujące postawę ciała oraz stymulujące rozwój układów: ruchowego, oddechowego, krążeniowego, nerwowego.
2. Formy ruchu stwarzające możliwości doskonalenia koordynacji wzrokowo – ruchowej oraz wzmocnienia kondycji fizycznej.
3. Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne oraz skoki.
4. Podstawowe elementy techniki i taktyki gier zespołowych, konkurencji lekkoatletycznych, gier rekreacyjnych, tańców, pływania, oraz wybranych sportów zimowych.
5. Ćwiczenia i zabawy według inwencji uczniów uwzględniające zasady współdziałania, respektowania przepisów, zasad i ustaleń.

6. Przepisy i zasady organizacji zajęć ruchowych uwzględniając troskę o zdrowie.
7. Badanie i ocena rozwoju oraz sprawności funkcjonowania organizmu.
8. Zasady sportowego współzawodnictwa.
9. Propozycje spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem gier, zabaw, form turystycznych i sportowych.

Osiągnięcia

1. Organizowanie i uczestniczenie w rekreacji, turystyce, zawodach sportowych z przestrzeganiem obowiązujących zasad (np. zasada „ czystej gry” w sporcie).
2. Hartowanie organizmu i dbałość o higienę.
3. Dbłość o prawidłową postawę ciała.

Ocena z wychowania **fizycznego** wystawiana jest dwa razy w ciągu roku szkolnego (na pierwsze półrocze oraz na koniec roku szkolnego), zgodnie z podanymi w PSO zasadami w skali oceny klasyfikacyjne na pierwsze i drugie półrocze wystawiane są według następującej skali ocen:

Celujący - 6

Bardzo dobry - 5

Dobry - 4

Dostateczny - 3

Dopuszczający - 2

Niedostateczny - 1

II. WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE

OCENA CELUJACA

1. Uczestniczy we wszystkich zajęciach, dostosowuje strój sportowy do warunków i nie spóźnia się na lekcje.
2. Zaangażowanie i stosunek ucznia do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcjach.
3. Maksymalnie dwa razy może być nie przygotowany do zajęć.
4. We wszystkich próbach sprawności fizycznej wykazuje postęp
5. Zna i przestrzega regulaminy i przepisy BHP (Sali gimnastycznej, szatni i innych).
6. Jest wzorem na lekcjach wychowania fizycznego, w szkole i środowisku.
7. Godnie reprezentuje szkołę i środowisko na zawodach lub bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych.
8. Osiąga wiadomości i umiejętności na poziomie ponadpodstawowym.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczestniczy we wszystkich zajęciach, dostosowuje strój sportowy do warunków i nie spóźnia się na lekcje.
2. Zaangażowanie i stosunek ucznia do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcjach.
3. Maksymalnie pięć razy może być nie przygotowany do zajęć.
4. W większości prób i testów osiąga postęp sprawności fizycznej.
5. Zna i przestrzega regulaminy i przepisy BHP (Sali gimnastycznej, szatni, sali gimnastycznej i innych).
6. Jest wzorem na lekcjach wychowania fizycznego, w szkole i środowisku.
7. Uczestniczy w zajęciach sportowo – rekreacyjnych (SKS-y, kluby sportowe,...)
8. Osiąga wiadomości i umiejętności na poziomie ponadpodstawowym.

OCENA DOBRA

1. Uczestniczy w zajęciach, nieobecności ma usprawiedliwione, maksymalnie 8 razy może być nie przygotowany do zajęć.
2. Nie zawsze jest zaangażowany w pracę na lekcji na miarę swoich możliwości.
3. Wyniki prób i sprawności fizycznej utrzymuje na stałym poziomie.
4. Zna i przestrzega regulaminy i przepisy BHP, a jego kultura osobista nie budzi zastrzeżeń.
5. Nie systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
6. Większość umiejętności opanował na poziomie ponadpodstawowym.

OCENA DOSTATECZNA

1. Sporadycznie opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, spóźnia się, bywa nieprzygotowany do zajęć.
2. Nie dąży do podniesienia swojej sprawności fizycznej.
3. Nie osiąga postępów w podnoszeniu sprawności fizycznej.
4. Nie wykazuje znajomości regulaminów i przepisów BHP, jego kultura osobista nie budzi większych zastrzeżeń.
5. Nie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
6. Umiejętności i wiadomości opanowali na poziomie podstawowym.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń często opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, spóźnia się na lekcje.
2. Często jest nieprzygotowany do zajęć.
3. Obniża swój poziom sprawności fizycznej.
4. Opanował umiejętności i wiadomości w stopniu podstawowym, ćwiczenia ruchowe wykonuje z błędami.
5. Nie uczestniczy w innych formach zajęć sportowo-rekreacyjnych.
6. Ma lekceważący stosunek wobec kolegów i nauczyciela.
7. Nie współpracuje w zespole.
8. Nie zna regulaminu oceniania.

OCENA NIEDOSTATECZNA

Ocena taka nie powinna być stosowana, ponieważ wszystkie działania nauczyciela winny ucznia mobilizować i zachęcać do dbałości o swoje zdrowie oraz poprawy ogólnej sprawności psychofizycznej i świadomego uczestnictwa w różnych formach ruchu.

W praktyce szkolnej zdarzają się różne sytuacje, które zmuszają nauczyciela do postawienia oceny niedostatecznej wówczas, gdy:

1. Uczeń w zajęciach uczestniczy wybiórczo i jest do nich nieprzygotowany.
2. Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i kolegów.
3. Swoją postawą negatywnie wpływa na klasę.
4. Nie spełnia wymagań podstawowych, nie chce wykonać żadnego ćwiczenia, prób, testów pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela.
5. Nie wykazuje postępów w usprawnianiu.

III. CZĘSTOTLIWOŚĆ OCENIANIA

1. Minimalna ilość ocen w semestrze (zgodnie z WSO).
2. Aktywność na każdej lekcji (udział w zajęciach pozalekcyjnych na koniec semestru lub roku).
3. Frekwencja sprawdzana na każdej lekcji(ocena na koniec semestru lub roku).
4. Postęp sprawności fizycznej (2 razy w roku).
5. Umiejętności, nie mniej niż jeden raz w miesiącu.
6. Wiadomości na bieżąco.

IV. KRYTERIA OCENIANIA

Ocena z wychowania fizycznego na koniec semestru i na koniec roku szkolnego jest wypadkową oceny z:

- o kryteriów głównych
- o kryteriów dodatkowych

Kryteria główne to oceny z:

a) lekkiej atletyki (w I i II semestrze) – 60m, 100, 300m, 600m-dz, 1000m-ch, 800m, 1500m,skok w dal, rzut piłką palantową, rzut piłką lekarską, atletyka terenowa (bieg przełajowy)

b) gier zespołowych

- mini piłki nożnej
- mini siatkówki
- mini koszykówki
- mini piłki ręcznej
- unihokeja

c) gimnastyki

▪ Lekkoatletyka

Każda konkurencja, czyli – 60m, 300m, 600m-dz, 1000m-ch, skok w dal, rzut piłką palantową, rzut piłką lekarską to jedna ocena częściowa, wystawiana na podstawie wypadkowej norm sprawności fizycznej dla poszczególnych klas IV – VI i postępu ucznia na podstawie wyniku z poprzedniego sprawdzianu, w poprzednim semestrze nauki.

▪ Gry zespołowe

W każdej grze zespołowej (w/w) jest po 5 elementów sprawdzających umiejętności ruchowe. Jeśli uczeń zaliczy 1 element z danej gry otrzymuje ocenę dopuszczającą, jeśli zaliczy 2 elementy otrzymuje ocenę dostateczną, zaliczenie 3 elementów jest równoznaczne z oceną dobrą, 4 zaliczenia to ocena bardzo dobra. Za zaliczenie wszystkich 5 ćwiczeń sprawdzających umiejętności uczeń otrzymuje ocenę celującą. Te zasady dotyczą wszystkich gier zespołowych. Do dziennika lekcyjnego wpisywana jest ocena za każdą grę zespołową.

▪ Gimnastyka

Do oceny sprawności z gimnastyki stosowane są takie same kryteria, co w grach zespołowych. Do dziennika lekcyjnego wpisywana jest na podstawie ilości zaliczeń ocena łączna z gimnastyki

Kryteria dodatkowe (w I i II semestrze) to oceny za:

- a) strój sportowy
- b) aktywność indywidualna- udział w zajęciach pozaszkolnych, zajęciach pozalekcyjnych
- c) aktywność zespołowa
- d) odpowiedź, rozgrzewka
- e) dbałość o sprzęt sportowy, dyscyplinę i kulturę osobistą
- f) frekwencja

▪ **Ocena za strój**

- celująca (6) – posiadanie stroju sportowego na wszystkich lekcjach, max 2 razy brak stroju (2 minusy)
- bardzo dobra (5) – brak stroju 5x (5 minusów),

- dobra (4) – brak stroju 8x (8 minusów),
- dostateczna (3) – brak stroju 11x (11 minusów)
- dopuszczająca (2) – brak stroju 14x (14 minusów),
- niedostateczna (1) – brak stroju powyżej 14x

▪ **Aktywność indywidualna:**

- **ocena za zajęcia pozalekcyjne** – istnieje tutaj możliwość zdobycia ocen pozytywnych za udział w SKS-ie i zawodach sportowych (różnego szczebla)
- **ocena za zajęcia pozaszkolne** – jeżeli uczeń potwierdzi uprawianie sportu w klubie sportowym otrzymuje ocenę bardzo dobrą.

▪ **Aktywność zespołowa:**

- ocena za udział w grze zespołowej na lekcji, zaangażowanie i stosunek ucznia do rówieśników podczas gry, postawy ucznia podczas gry, przestrzeganie przepisów fair play, umiejętność współpracy w zespole, wykorzystanie poznanych elementów gry w grze szkolnej, uproszczonej lub grze właściwej

▪ **Rozgrzewka**

- uczeń raz w semestrze prowadzi rozgrzewkę. Może otrzymać następującą ocenę:
 - ❖ celująca (6) – w rozgrzewce występują poznane ćwiczenia, uczeń przeprowadza nową zabawę
 - ❖ bardzo dobra (5) – w rozgrzewce występują poznane ćwiczenia, stara zabawa
 - ❖ dobra (4) – w rozgrzewce występują poznane ćwiczenia, brak zabawy
 - ❖ dostateczna (3) – w rozgrzewce występuje większość poznanych ćwiczeń, brak zabawy
 - ❖ dopuszczająca (2) – w rozgrzewce występuje mało poznanych ćwiczeń, brak zabawy

▪ **Odpowiedź**

- uczeń odpowiada na 5 pytań dotyczących wiadomości z zakresu kultury fizycznej, olimpiad, przepisów dyscyplin sportowych, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia. Jeśli uczeń odpowie na jedno pytanie otrzymuje ocenę niedostateczną, jeśli na dwa pytania otrzymuje ocenę dopuszczającą, zaliczenie trzech poprawnych odpowiedzi jest równoznaczne z oceną dostateczną, 4 zaliczenia to ocena dobra. Za udzielenie poprawnych i wyczerpujących odpowiedzi na wszystkie 5 pytań uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą i odpowiada na 6 - dodatkowe pytanie na ocenę celującą.

- **Dbalność o sprzęt sportowy, zachowanie dyscypliny podczas zajęć oraz wykazanie się kulturą osobistą i słowa:**
 - przestrzeganie przez ucznia regulaminów i przepisów BHP (sali gimnastycznej, szatni, sali gimnastycznej i innych).
 - zaangażowanie i stosunek ucznia do wychowania fizycznego
- celująca (6) – bardzo duża liczba plusów bez żadnego minusa,
- bardzo dobra (5) – duża liczba plusów z 1 minusem,
- dobra (4) – plusy i minusy w równowadze lub czyste konto,
- dostateczna (3) – minusy przeważają nad plusami,
- dopuszczająca (2) – kilka minusów bez plusów,
- niedostateczna (1) – duża liczba minusów bez żadnego plus

▪ **Ocena za frekwencję**

- celująca (6) – uczestnictwo we wszystkich zajęciach
- bardzo dobra (5) – 1 nieobecność nieusprawiedliwiona lub 2 usprawiedliwione,
- dobra (4) – 2 nieobecności nieusprawiedliwione lub 4 usprawiedliwione
- dostateczna (3) – 3 nieobecności nieusprawiedliwione lub 6 usprawiedliwionych,
- dopuszczająca (2) - 4 nieobecności nieusprawiedliwione lub 8 usprawiedliwionych,
- niedostateczna(1) – 5 nieobecności nieusprawiedliwionych

Do dziennika lekcyjnego wpisywane są oceny za wymienione kryteria dodatkowe w zależności od zaangażowania ucznia.

V. UWAGI DO KRYTERIÓW OCENY UCZNIÓW

1. Przedmiotowy System Oceniania przedstawia szczegółowe informacje dotyczące form i kryteriów oceniania z wychowania fizycznego.
2. Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów, rodziców lub opiekunów prawnych o wymaganiach edukacyjnych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania, o sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności oraz kryteriach oceny z wychowania fizycznego.
3. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać pod uwagę: sprawność i umiejętności, aktywność i frekwencję, wiadomości, wysiłek włożony przez ucznia, chęci, postęp
reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych.
4. Aktywność i frekwencja wpływa w sposób zdecydowany na ocenę półroczną i roczną z wychowania fizycznego.
5. Każdy uczeń podlega ocenie z wychowania fizycznego
6. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
7. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii wydanej przez lekarza specjalisty lub poradnię psychologiczno-pedagogiczną.. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
8. Zwolnienie z całego roku szkolnego powinno być przedstawione do końca września, a z drugiego semestru do końca lutego.
9. Uczeń, który ma zwolnienie lekarskie może być zwolniony z lekcji, jeżeli jest to jego pierwsza lub ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi i dyrekcji oświadczenia rodziców, że w tym czasie biorą za niego odpowiedzialność.
10. Zwolnienia krótkotrwałe muszą być przedstawione na lekcji w dniu, którego dotyczą.
11. Konsekwencją podrobienia lub przedstawienia lub niezgodnego z faktycznym stanem fizycznym zwolnienia jest powiadomienie wychowawcy i rodziców.
12. Za rzeczy wartościowe pozostawione przez ćwiczących w szatni dyrekcja szkoły oraz prowadzący zajęcia nie odpowiadają.

13. Uczeń ma zakaz wnoszenia na lekcje wychowania fizycznego: urządzeń elektronicznych, artykułów spożywczych i ich spożywania.

14. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy, jak i o ład i porządek w szatniach.

15. O jakości wystawionej oceny powinien decydować poziom, jaki reprezentuje uczeń w zakresie poszczególnych kryteriów. Należy zwrócić uwagę na wysiłek, jaki uczeń wkłada w czynione postępy oraz aktywną jego postawę.

16. Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcję wychowania fizycznego strój sportowy, obuwie sportowe (dostosowane tylko do ćwiczeń na sali) Uczeń ma prawo zgłosić, że jest nie przygotowany do zajęć (brak stroju sportowego) 2 razy w danym semestrze. Kolejny trzeci brak stroju skutkuje oceną niedostateczną.

17. W czasie lekcji na sali gimnastycznej mogą przebywać jedynie uczniowie, którzy mają w tym czasie lekcje wychowania fizycznego lub zajęcia sportowe.

18. Uczniowie zgłaszają swoje nieprzygotowanie do zajęć przed lekcją grupowemu, który podczas zdawania raportu zgłasza nauczycielowi.

19. Dziewczęta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, natomiast obowiązuje je aktywne uczestnictwo w zajęciach. Odstępstwa od tej reguły jedynie na podstawie zaświadczenia od lekarza specjalisty.

20. Uczniowie zwolnieni z ćwiczeń na podstawie zaświadczenia (lekarskie, od rodziców) nie są zwalniani z obowiązku obecności na lekcji i udziału w niej, pomagają nauczycielowi w organizacji lekcji: przynoszą sprzęt, sędziują,

21. Uczeń, który jest nieobecny na sprawdzianie, ma obowiązek przystąpić do niego w okresie 2 tygodni od przyścia do szkoły lub w terminie wyznaczonym przez nauczyciela. W przypadku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń otrzymuje wpis do dziennika w postaci oceny niedostatecznej.

22. Uczeń ma prawo odwołać się od każdej oceny i możliwość jej poprawy.

23. Uczeń może poprawiać ten sam sprawdzian tylko jeden raz, w tym przypadku stawiamy lepszą ocenę.

24. Po otrzymaniu oceny niezadowolającej ze sprawdzianu uczeń ma możliwość poprawy w ciągu dwóch tygodni od daty wykonania zadania.

25. Uczeń, którego frekwencja na lekcji wychowania fizycznego jest mniejsza niż 50% (mowa o aktywnym uczestnictwie w lekcji w danym semestrze) jest niesklasyfikowany.

26. Uczeń niesklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny zgodnie z założeniami Szkolnego Systemu Oceniania.

27. Uczniowie nie mogą przebywać na sali gimnastycznej w czasie przerwy bez opieki nauczyciela.

28. Wychodzenie ucznia z lekcji możliwe jest jedynie za zgodą nauczyciela.

29. Należy zachęcać uczniów do oceny swoich zadań (do samokontroli i kontroli wzajemnej). W celu wywołania i wzmocnienia pozytywnej motywacji uczniów do aktywności ruchowej należy eksponować ich sukcesy. Nieudane próby zaliczenia określonej formy aktywności ruchowej nie mogą być przedmiotem krytycznych uwag.

30. Należy nagradzać uczniów oceną bardzo dobrą i celującą w przypadku reprezentowania szkoły przez ucznia w zawodach sportowych.

31. Uczeń wykazujący się słabszymi możliwościami motorycznymi może ubiegać się o wyższą ocenę z wychowania fizycznego, jeżeli spełnia punkty ujęte w PSO, a przede wszystkim - chęci, zaangażowanie, kultura słowa, – które nie wynikają ze sprawności motorycznej.

VI. ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE DLA KLAS IV-VIII

CELEM SYSTEMU JEST:

- a) uporządkowanie i ujednoczenie zasad oceniania uczniów z wychowania fizycznego,
- b) zhierarchizowanie wymagań programowych,
- c) konkretyzacja wymagań wynikająca z podstawy programowej,
- d) umożliwienie nauczycielom bieżącej kontroli i różnicowanie osiągnięć uczniów,
- e) informowanie rodziców o osiągnięciach ucznia, jego postawie społecznej i stosunku do przedmiotu,
- f) umożliwienie uczniom doskonalenia umiejętności w wybranych dyscyplinach,
- g) sprawdzenie poziomu sprawności fizycznej ucznia
- h) zwiększenie obiektywizmu i demokratyzacji oceniania.

MOTORYCZNOŚĆ:

- a) Siła
- b) Szybkość
- c) Wytrzymałość
- d) Gibkość
- e) Zwinność
- f) Moc

PRÓBY POMIARU POSTĘPU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Sila - rzut piłeczką palantową o wadze 150 g , rzut ręką sprawniejszą na jak najdalszą odległość , z miejsca lub rozbiegu, sprzed narysowanej linii.

Ocena próby:

Pomiar odległości rzutu, wybiera się do pomiaru rzut najdalszy

Szybkość- bieg krótki na dystansie 60 m ze startu wysokiego lub niskiego

Ocena próby:

Czas biegu z dokładnością do 0,1 sek.

Wytrzymałość- bieg na odległość 600m- dzieci 6-12 lat, 800m dziewczęta powyżej 12 roku życia oraz 1000m chłopcy powyżej 12 roku życia.

Ocena próby:

Czas wykonania zadania ruchowego z dokładnością do 0,1 sek.

Wytrzymałość mięśni brzucha- siady z leżenia tyłem, z nogami ugiętymi pod kątem prostym z ramionami splecionymi na karku.

Ocena próby:

Ilość wykonanych siadów z dotknięciem łokciami kolan, w czasie 30 sek

Gibkość- skłon tułowia w przód o nogach prostych z zaznaczeniem na linii głębokości skłonu.

Ocena próby:

Odległość z dokładnością do 1 cm, wartości poniżej stóp mają wartość plusa.

Zwinność- bieg wahadłowy 4x10m z przenoszeniem pojedynczo dwóch klocków.

Ocena próby:

Czas wykonania zadania ruchowego z dokładnością do 0,1 sek.

Moc- z zaznaczonej linii skoku w dal z odbicia obunóż.

Ocena próby:

Pomiar od linii odbicia do najbliższego śladu z dokładnością do 1cm

Moc- skok w dal z dowolnego rozbiegu.

Ocena próby:

Pomiar odległości od miejsca odbicia do miejsca najbliższego śladu pięt lub innej części ciała pozostawionej na piasku.

WYBRANE ELEMENTY TECHNICZNE I UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE PODSTAWOWYCH DYSCYPLIN SPORTOWYCH DO OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

Mini piłka nożna

1. Prowadzenie piłki w różnych kierunkach
2. Podania i przyjęcia piłki w dwójkach, w grupach
3. Strzały na bramkę z miejsca, z biegu
4. Żonglerka różną częścią ciała
5. Małe gry, gra uproszczona

Mini siatkówka

1. Prawidłowa postawa siatkarska
2. Prawidłowe ułożenie ramion do odbicia górnego i dolnego
3. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie, w parach, przez siatkę
4. Umiejętność zagrywki dolnej lub górnej
5. Małe gry, gra uproszczona

Mini koszykówka

1. Poruszanie się z piłką i bez piłki po boisku
2. Kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku
3. Podania i chwyt w miejscu i w biegu
4. Rzuty piłką do kosza z miejsca i z biegu
5. Małe gry, gra uproszczona

Mini piłka ręczna

1. Poruszanie się z piłką i bez piłki po boisku
2. Prawidłowe kozłowanie ze zmianą tempa i kierunku
3. Podania i chwyt piłki w miejscu i w biegu
4. Rzuty piłką na bramkę z miejsca i z biegu
5. Małe gry, gra uproszczona

Gimnastyka

1. Ćwiczenia zwinnościowe – przewroty w przód, w tył, łączenie przewrotów
2. Ćwiczenia równoważne wolne i na przyrządach typowych i nietypowych
3. Skoki kuczne, zawrotne, odwrotne i rozkroczne na przyrządach typowych i nietypowych
4. Stanie na rękach, głowie, przerzut bokiem (tylko dla przygotowanych).
5. Samodzielnie opracowanie prostych układów z zastosowaniem poznanych elementów gimnastycznych

mgr Henryk Góra

