

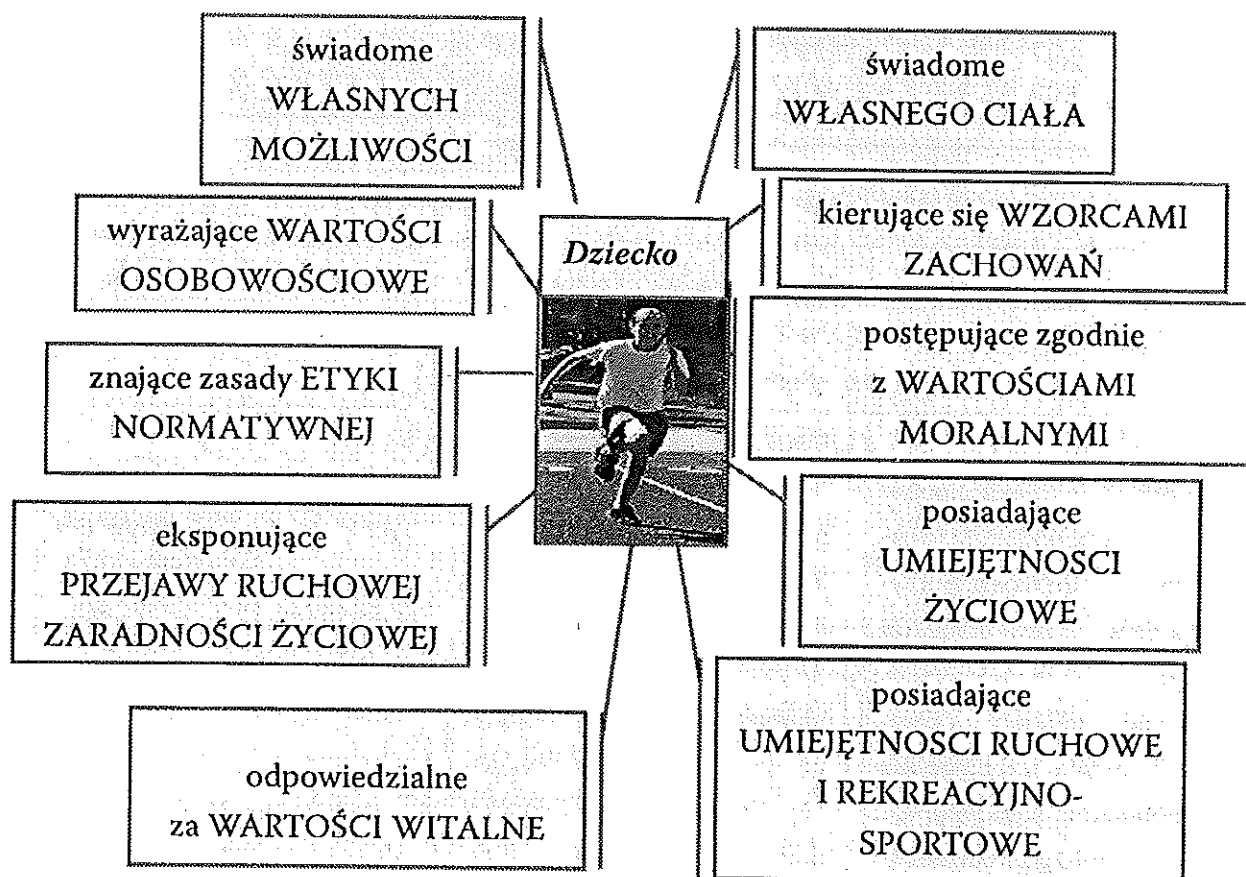
8. OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ

Wymagania ogólne i szczegółowe wyszczególnione w nowej podstawie programowej są zakładanym minimum, jakie powinni osiągnąć przeciętni uczniowie. Program przewiduje znaczne poszerzenie treści nauczania, umożliwiające osiągnięcie znacznie wyższych kompetencji aksjologicznych wszystkich uczniów oraz kompetencji przedmiotowych i aksjologicznych uczniów o wyższych możliwościach. Dostosowanie treści do poziomu ucznia jest zadaniem nauczyciela. Możliwość realizacji treści wykraczających poza podstawę programową będzie zależała od zróżnicowanych czynników warunkujących.

Opis założonych osiągnięć ucznia dotyczy każdej klasy lub zakończenia etapu edukacyjnego. Uczeń osiągający wymagania ponadpodstawowe musi również wykazać się osiągnięciem wymagań podstawowych.

Przedstawione w programie treści celów aksjologicznych oraz treści nauczania są źródłem kreującej się w procesie wychowania fizycznego **KONCEPCJI DZIECKA:**

- świadomego swojego ciała;
- świadomego swoich możliwości;
- wyrażającego wartości osobowościowe;
- kierującego się wzorcami zachowań;
- postępującego zgodnie z wartościami moralnymi;
- znającego zasady etyki normatywnej;
- eksponującego przejawy ruchowej zaradności życiowej;
- posiadającego umiejętności życiowe;
- posiadającego umiejętności ruchowe i rekreacyjno-sportowe;
- odpowiedzialnego za wartości witalne.



Rycina 1. Koncepcja wychowania dziecka ku wartościom w procesie fizycznej edukacji.

Przedstawione poniżej propozycje założonych osiągnięć ucznia obrazują zdobycie w procesie wychowania fizycznego zarówno kompetencji przedmiotowych, jak i aksjologicznych.

**Blok tematyczny –
ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA**

Założone osiągnięcia uczniów		
KLASA IV	KLASY V-VI	KLASY VII-VIII
UMIEJĘTNOŚĆ DIAGNOZOWANIA SWOJEJ WYDOLNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ		
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dokonuje pomiarów masy i wysokości ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; - mierzy tętno spoczynkowe i wysiłkowe i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; - wspólnie przeprowadza próby oceny sprawności fizycznej; - wykonuje próby określające funkcjonalność wybranych partii mięśniowych, np. mięśni tyłnej ściany nóg; - wykorzystuje (z pomocą drugiej osoby) zasoby internetowe i elektroniczne do oceny swojego rozwoju fizycznego; - zna znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - umie przeprowadzić próbę oceniającą wydolność organizmu (np. test Coopera); - wykonuje próby diagnozy i interpretacji (z pomocą nauczyciela) swojej sprawności fizycznej, np. wg. Eurofitu lub MTSpr.Fiz.; - wykorzystuje zasoby internetowe i elektroniczne do oceny swojej sprawności fizycznej (Kalkulator sprawności fizycznej, Punktację sprawności fizycznej); - poznaje metody oceniające wzorce ruchowe, podczas wykonywania prostych, podstawowych ćwiczeń i czynności dnia codziennego. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przeprowadza próby, ocenia i interpretuje swoje zdolności motoryczne oraz wydolność organizmu, wykorzystując do tego wystandaryzowane i poznane próby; - wykorzystuje zasoby internetowe i elektroniczne do oceny swojej sprawności fizycznej, np. dostępne urządzenia elektroniczne, zasoby internetowe lub aplikacje; - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki; - ocenia własny rozwój fizyczny wykorzystując do tego siatki centylowe; - wykorzystuje zasoby elektroniczne i internetowe (np. aplikacje, kalkulatory) do oceny swojego rozwoju fizycznego.

**W ZAKRESIE SPRAWNOŚCI KONDYCYJNEJ
I KOORDYNACYJNEJ**

<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - eksponuje swoją pomysłowość w doborze ćwiczeń kształtujących do określonego celu rozgrzewki; - poznaje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne oraz koordynacyjne; - wie, jaka jest piramida żywienia i aktywności fizycznej. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, samodzielnie oraz w parach, - demonstruje ćwiczenia gibkościowe, poprawiające ruchomość w poszczególnych stawach (np. barkowych, biodrowych, kręgosłupa), samodzielnie oraz w parach, - demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne oraz kondycyjne, samodzielnie oraz z partnerem; - zna zasady i metody hartowania organizmu. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała; - wykorzystuje nowoczesne technologie informatyczne (zasoby internetowe lub aplikacje) do kształtowania sprawności koordynacyjnej i kondycyjnej oraz funkcjonalnej; - zna przyczyny i skutki otyłości, odchudzania się, nieuzasadnionego używania sterydów.
---	---	--

W ZAKRESIE SPRAWNOŚCI FUNKCJONALNEJ

<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna wzorce ruchowe wybranych ćwiczeń i czynności dnia codziennego, np. wykrok, przysiad, podpór przodem; - wykonuje ćwiczenia poprawiające postawę ciała, ze szczególnym uwzględnieniem mięśni posturalnych (po- 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozwija precyzję i ekonomię ruchu; - wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała; - poprawia czynności układu ruchu i wyrabia prawidłowe nawyki ruchowe; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - w miarę możliwości wykonuje ćwiczenia i czynności dnia codziennego zgodnie z poznanymi wzorcami ruchowymi; - motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej;
---	--	--

<p>wierzchownych i głębokich);</p> <ul style="list-style-type: none"> - kieruje się sprawiedliwością i uczciwością w samokontroli, samoocenie i ocenie wyników diagnozowania sprawności fizycznej, postawy ciała i rozwoju fizycznego; - buduje poczucie własnej wartości; - przyjmuje prawidłową pozycję w różnych sytuacjach. 	<ul style="list-style-type: none"> - eksponuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w różnych pozycjach wysokich i niskich oraz w czasie wykonywania czynności codziennych; - świadomie i precyzyjnie wykonuje dany ruch, ukierunkowany na określony cel; - kieruje się uczciwością i sprawiedliwością w ocenie innych podczas diagnozowania; - wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych. 	<ul style="list-style-type: none"> - wykazuje umiejętność samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - identyfikuje swoje mocne i słabe strony, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość stron, nad którymi trzeba popracować; - demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze.
--	---	---

Blok tematyczny – AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Założone osiągnięcia uczniów		
KLASA IV	KLASY V-VI	KLASY VII-VIII
UMIEJĘTNOŚCI SPORTOWE		
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczestniczy w rozgrywkach międzyklasowych i/lub pozaszkolnych z wybranych gier zespołowych (sportowych i/lub rekreacyjnych) w roli zawodnika, wyrażając szacunek do rywala; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi podporządkować się przepisom i regułom w trakcie rywalizacji sportowej; - uczestniczy w różnego rodzaju zawodach, grach szkolnych, uproszczonych i właściwych, między innymi: w rozgrywkach 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stosuje przepisy w poszczególnych konkurencjach, dyscyplinach sportowych oraz stosuje zasady poznanych zabaw i gier rekreacyjnych; - podporządkowuje się przepisom i regułom w trakcie rywalizacji sportowej;

<ul style="list-style-type: none"> - respektuje przepisy gry, podporządkuje się decyzjom sędziego; - zna symbole olimpijskie i zasady olimpiizmu; - przestrzega zasad higieny osobistej oraz czystości odzieży. 	<ul style="list-style-type: none"> - międzyklasowych i/lub pozaszkolnych z wybranych gier zespołowych (sportowych i/lub rekreacyjnych), w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; - współuczestniczy w organizacji zabaw i gier lekkoatletycznych, rekreacyjnych lub z elementami gier zespołowych, możliwych do wykorzystania po zajęciach lekcyjnych; - zna ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego. 	<ul style="list-style-type: none"> - uczestniczy w różnego rodzaju zawodach, grach szkolnych, uproszczonych i właściwych; - uczestniczy w rozgrywkach międzyklasowych i/lub pozaszkolnych z wybranych gier zespołowych (sportowych i/lub rekreacyjnych); - uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; - organizuje zabawy i gry lekkoatletyczne, rekreacyjne oraz gry zespołowe, możliwe do wykorzystania po zajęciach lekcyjnych, np. grę w ringo; - poznał wybrane formy aktywności fizycznej (zabawy i/lub gry) innych kultur spoza Europy, np. hinduskie <i>kabbadi</i>, brazylijską <i>capoeira</i>, kanadyjskie <i>lacrosse</i>, japońskie <i>sumo</i>, azjatycką grę w <i>sepak tarkaw</i>, ćwiczenia <i>tai-chi</i>, afrykańskie gry i zabawy <i>juksej</i>; - wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;
--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> - wykorzystuje nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje sportowe) do diagnozy i oceny własnej, dziennej aktywności ruchowej; - przejawia kulturę uczestnictwa podczas zajęć ruchowych, na meczach i na zawodach sportowych; - stosuje zasady kulturalnego kibicowania; - przestrzega zasad fair play i uczciwej rywalizacji.
UMIĘTNOŚCI Z KOSZYKÓWKI		
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonuje elementy techniczne: podania i chwyt, kozłowanie piłki, ze zmianą kierunku i ręki kozłującej; - wykonuje rzuty z biegu z dowolnej strony; - wykonuje rzuty do kosza z miejsca, z różnych odległości oraz z różnych pozycji; - zna zasadę krycia „każdy swego”; - stosuje poznane elementy techniczne w zabawach, w małych grach oraz w grze szkolnej. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonuje elementy techniczne gry: chwyt i podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu; - wykonuje rzuty piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), - wykonuje kozłowanie piłki prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku, - prowadzi piłkę w układach dwójkowych lub trójkowych zakończone rzutem na kosz; - wykazuje umiejętność krycia „każdy swego”; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stosuje w grze elementy techniczne: chwyt i podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzuty piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), kozłowanie piłki prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku; - wykonuje zwody piłką (przed podaniem, przed rzutem), ciałem, oczami; - stosuje w grze elementy taktyczne: taktykę obrony, np. obronę „każdy swego”; taktykę ataku, np. atak

	<ul style="list-style-type: none"> - stosuje poznane elementy techniczne w zabawach, w małych grach oraz w grze szkolnej oraz w grze właściwej. 	<ul style="list-style-type: none"> szybki, zbiórkę piłki z tablicy; - organizuje i/lub uczestniczy w rozgrywkach klasowych i/lub międzyklasowych w koszykówce: - pełni rolę organizatora – przygotowuje regulamin, składy drużyn, terminarz rozgrywek, tabelę wyników, przygotowuje dyplomy i/lub nagrody; - pełni rolę sędziego, sędziego-pomocnika,
		<ul style="list-style-type: none"> - pełni rolę uczestnika i/lub kibica, z zachowaniem zasad kulturalnego kibicowania i kulturalnego uczestnictwa; - zachowuje zasadę fair play.
UMIEJĘTNOŚCI Z SIATKÓWKI		
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna elementy techniczne gry: odbicia piłki oburącz sposobem górnym, zagrywkę piłki sposobem górnym lub dolnym; - przyjmuje pozycję siatkarską; - kieruje piłką sposobem górnym na boisko przeciwnika; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonuje elementy techniczne gry: odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym; - wykonuje zagrywkę piłki sposobem górnym i/lub dolnym ze zmniejszonej odległości; - wykonuje rozegranie piłki „na trzy”; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stosuje w grze elementy techniczne: wstawienie piłki, zbiecie i odbiór piłki, zagrywkę piłki sposobem górnym i/lub dolnym; - stosuje w grze elementy taktyczne: ustawianie się na boisku w ataku i w obronie, rozegranie piłki „na trzy” oraz „na dwa”;

<ul style="list-style-type: none"> - stosuje poznane elementy techniczne w zabawach i małych grach. 	<ul style="list-style-type: none"> - kieruję piłkę sposobem górnym na boisko przeciwnika w wybrane przez siebie miejsce; - współpracuje w układach kilkuosobowych w celu skutecznej realizacji zadania; - stosuje poznane elementy techniczne w zabawach i małych grach oraz w grze uproszczonej i/lub szkolnej i/lub właściwej. 	<ul style="list-style-type: none"> - współpracuje w układach kilkuosobowych w celu skutecznej realizacji zadania; - organizuje i/lub uczestniczy w rozgrywkach klasowych i/lub międzyklasowych w siatkówce; - pełni rolę organizatora – przygotowuje regulamin, składy drużyn, terminarz rozgrywek, tabelę wyników, przygotowuje dyplomy i/lub nagrody; - pełni rolę sędziego, sędziego-pomocnika, - pełni rolę uczestnika i/lub kibica, z zachowaniem zasad kulturalnego kibicowania i kulturalnego uczestnictwa; - zachowuje zasadę fair play.
--	---	--

UMIEJĘTNOŚCI Z PIŁKI RĘCZNEJ

<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna elementy techniczne piłki ręcznej: chwyty i podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu, kozłowania piłki prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku kozłowania, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonuje elementy techniczne gry: chwyty i podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu; - kozłuje piłkę prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku kozłowania; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stosuje w grze elementy techniczne: chwyty i podania piłki jednorącz w ruchu, kozłowanie piłki prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku kozłowania, podania piłki w ruchu po chwycie i po kozłowaniu, rzuty piłki do bramki;
---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje rzuty do bramki dowolnym sposobem i dowolną ręką, z miejsca lub z biegu; - zna rytm trzech kroków; - stosuje poznane elementy techniczne w zabawach, w małych grach. 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje podania piłki sposobem półgórnym w miejscu i w ruchu po chwycie i po kozłowaniu, - wykonuje rzuty piłki do bramki dowolnym sposobem i dowolną ręką w ruchu; - zna grę bramkarza; - prowadzi piłkę w dwójkach lub trójkach zakończone rzutem na bramkę; - stosuje poznane elementy techniczne w zabawach, w małych grach oraz w grze szkolnej oraz w grze właściwej. 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje zwody piłką (przed podaniem, przed rzutem), ciałem; - stosuje w grze elementy taktyczne: taktykę obrony, np. obronę „każdy swego”, obronę strefową; taktykę ataku, np. atak szybki, współpracę dwóch i trzech atakujących; - wykonuje prowadzenie piłki w układach dwójkowych i trójkowych zakończone rzutem na bramkę; - organizuje i/lub uczestniczy w rozgrywkach klasowych i/lub międzyklasowych w szczypiornika; - pełni rolę organizatora – przygotowuje regulamin, składy drużyn, terminarz rozgrywek, tabelę wyników, przygotowuje dyplomy i/lub nagrody; - pełni rolę sędziego, sędziego-pomocnika; - pełni rolę uczestnika i/lub kibica, z zachowaniem zasad kulturalnego kibicowania i kulturalnego uczestnictwa; - zachowuje zasadę fair play.
---	--	--

UMIĘTNOŚCI Z PIŁKI NOŻNEJ

Uczeń:

- zna elementy techniczne piłki nożnej: przyjęcia i podania piłki nogą dowolną;
- wykonuje strzały do bramki z miejsca oraz w ruchu dowolną nogą;
- prowadzi piłkę nogą dowolną po prostej i slalomem;
- wykonuje strzały do bramki z różnych pozycji i z różnych odległości, bez bramkarza oraz z bramkarzem;
- stosuje poznane elementy techniczne w zabawach, w małych grach oraz w grze szkolnej;
- zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

Uczeń:

- wykonuje elementy techniczne gry:
- przyjęcia i podania piłki nogą lewą i prawą
- wykonuje uderzenia piłki nogą lewą i prawą z miejsca i z biegu, zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem;
- wykonuje strzały do bramki z miejsca oraz w ruchu nogą lewą i prawą;
- prowadzi piłkę nogą lewą i prawą, po linii prostej i po łuku, określonym sposobem i w różnym tempie oraz zakończone strzałem na bramkę;
- zna grę bramkarza;
- stosuje poznane elementy techniczne w zabawach, w małych grach, w grze szkolnej oraz w grze właściwej.

Uczeń:

- stosuje w grze elementy techniczne: przyjęcia i podania piłki nogą lewą i prawą, uderzenia piłki nogą lewą i prawą z biegu, zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem, uderzenia na bramkę – wykończenie akcji;
- stosuje w grze elementy taktyczne: poprawne ustawienie się w stosunku do bramki, do piłki, wychodzenie na wolną pozycję; odbiór piłki, przyjmowanie odpowiedniej pozycji wyjściowej w obronie, w ataku; grę ciałem – blokowanie piłki;
- potrafi poprawnie ustawić się – w stosunku do bramki, do piłki;
- wykonuje prowadzenie piłki w układach dwójkowych i trójkowych zakończone rzutem na bramkę;
- organizuje i/lub uczestniczy w rozgrywkach klasowych i/lub międzyklasowych w piłce nożnej;

		<ul style="list-style-type: none"> - pełni rolę organizatora <ul style="list-style-type: none"> - przygotowuje regulamin, składy drużyn, terminarz rozgrywek, tabelę wyników, przygotowuje dyplomy i/lub nagrody; - pełni rolę sędziego, sędziego-pomocnika, - pełni rolę uczestnika i/lub kibica, z zachowaniem zasad kulturalnego kibicowania i kulturalnego uczestnictwa; - zachowuje zasadę fair play.
--	--	--

UMIĘTNOŚCI Z GRY W RINGO

<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna podstawowe przepisy dotyczące gry w ringo; - zna postawę „ringowca”; - wykonuje elementy techniczne ringo: rzut boczny oraz rzut przed siebie; - wykonuje chwyt ringo nachwytem i podchwytem dowolną ręką; - współpracuje w grupie podczas gry szkolnej i/lub uproszczonej i/lub właściwej. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna podstawowe przepisy gry w ringo, dotyczące: zasad gry, rzutów i chwytów ringo, boiska, kółka ringo, kroków; - wykonuje elementy techniczne ringo: rzut boczny oraz rzut z przed siebie, - wykonuje chwyt ringo nachwytem i podchwytem prawą i lewą ręką, - wykonuje serwis ringo sposobem bocznym, dyskowym lub górnym; 	
---	--	--

	- współpracuje w grupie podczas gry szkolnej i/ lub uproszczonej i/lub właściwej.	
UMIĘTNOŚCI LEKKOATLETYCZNE		
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna prawidłową technikę biegową; - zna technikę startu niskiego; - wykonuje marszobieg w terenie; - potrafi jak najszybciej pokonać krótki dystans z odpowiednią dokładnością, szybkością i efektywnością (np. w biegu na 50 m); - potrafi jak najdalej skoczyć z odbicia jednonóż, z odpowiednią dokładnością i efektywnością, np. podczas wykonywania skoku w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu; - potrafi rzucać różnymi przyborami na odległość i do celu lekkim przyborem (np. piłeczką palantową), z miejsca i z rozbiegu, z odpowiednią dokładnością i efektywnością. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pokonuje w biegu i w marszobiegu małe i duże odległości w terenie (np. na boisku szkolnym lub w marszobiegu terenowym); - potrafi jak najszybciej pokonać krótki dystans z odpowiednią dokładnością, szybkością i efektywnością, np. bieg krótki ze startu niskiego; - potrafi jak najdalej skoczyć z odbicia jednonóż, z odpowiednią dokładnością i efektywnością, np. podczas wykonywania skoku w dal po rozbiegu; - potrafi rzucać różnymi przyborami na odległość z odpowiednią dokładnością i efektywnością, np. rzut małą piłką z rozbiegu; - wykonuje bieg sztafetowy oraz wybrany sposób przekazywania pałeczki sztafetowej; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; - wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; - potrafi wykonać skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki; - potrafi wykonywać skoki przez przeszkody, w tym również podczas pokonywania trasy biegu terenowego; - wskazuje możliwość wykorzystania i/lub wykorzystuje nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje sportowe) do diagnozy i oceny sprawności lekkoatletycznej (korzysta z urządzeń monitorujących, tabel lekkoatletycznych); - zna i stosuje sposoby redukcji stresu

	- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.
--	---	--

UMIEJĘTNOŚCI GIMNASTYCZNE

<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, z asekuracją lub samoochroną; - wykonuje przewroty w przód z różnych pozycji wyjściowych; - pokonuje skrzynię (dowolną wysokość) przeskokiem kucznym; - wykonuje prosty układ gimnastyczny, np. statyczne układy gimnastyczne – piramidy. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpiecznie wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne z przyborem lub bez, z asekuracją lub samoochroną, między innymi: stanie na rękach z uniku podpartego lub z postawy, przerzut bokiem różnymi sposobami, w prawo lub w lewo; - wykonuje przewrót w przód z marszu i/lub z naskoku, przewrót w tył z przysiadu; - pokonuje skrzynię przeskokiem kucznym z asekuracją lub samoochroną; - wykonuje prosty układ gimnastyczny w grupie trzy lub cztero-osobowej, np. statyczne układy gimnastyczne – piramidy; - wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonuje ćwiczenia kształtujące wolne, z przyborem i ze współćwiczącym w różnych pozycjach niskich i wysokich, w miejscu, w marszu i w biegu; również z wykorzystaniem nowoczesnych technologii, zasobów internetowych; - wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne z przyborem lub bez, z asekuracją lub samoochroną, między innymi: stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem różnymi sposobami, w prawo lub w lewo; - przygotowuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny i/lub z podkładem muzycznym oraz z zastosowaniem wybranych elementów gimnastycznych, np.: przewrotów w przód, przewrotów w tył, przerzutów bokiem;
---	---	--

		- zna wymogi higieniczne wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania
UMIEJĘTNOŚCI TANECZNE		
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna celowość kształtowania estetyki ruchu, np. poprzez ćwiczenia przy muzyce; - eksponuje swoją pomysłowość w doborze ćwiczeń do wybranej muzyki; - zna podstawowe kroki i figury taneczne wybranego tańca narodowego lub towarzyskiego, lub dyskotekowego. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonuje ćwiczenia w zmiennym rytmie z wybranym podkładem muzycznym, indywidualnie i/lub grupowo; - wykorzystuje do ćwiczeń rytmicznych nowoczesne technologie informatyczne i zasoby internetowe (np. just dance); - tworzy małe układy taneczne przy wybranej muzyce, bez przyboru i/lub z przyborem; - eksponuje swoją pomysłowość w doborze ćwiczeń do wybranej muzyki. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozwija poczucie rytmu i estetyki ruchu w czasie zabaw i ćwiczeń przy muzyce; - dobiera ćwiczenia gimnastyczne do rytmu muzyki, tworząc program usprawniający; - wykorzystuje do ćwiczeń rytmicznych nowoczesne technologie informatyczne i zasoby internetowe; - opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej.
UMIEJĘTNOŚCI ZE SPORTÓW ZIMOWYCH		
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna zasady bezpieczeństwa podczas zabaw zimowych, np. na śniegu, na lodzie; - uczestniczy w zabawach i grach z zastosowaniem elementów łyżwiarstwa i saneczkarstwa; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zabaw zimowych, np. na śniegu, na lodzie; - wykonuje zjazdy na sankach na wprost ze stoku, pojedynczo i parami; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przygotowuje i organizuje bezpieczne zabawy zimowe, np. na śniegu, na lodzie, z wykorzystaniem sanek; - stosuje technikę jazdy na łyżwach: hamowa

<ul style="list-style-type: none"> - bezpiecznie uczestniczy w zabawach na śniegu. 	<ul style="list-style-type: none"> - zna technikę jazdy na łyżwach: zachowania równowagi na łyżwach, bezpiecznego upadku, wstawiania z upadku, hamowania na łyżwach, jazdy w przód i po kole; - bezpiecznie uczestniczy w zabawach i grach z zastosowaniem elementów techniki jazdy na łyżwach. 	<ul style="list-style-type: none"> nie na łyżwach, przepłataną przodem i tyłem, jazdę w przód i po kole; - zachowuje równowagę podczas jazdy na łyżwach; - zna zasady bezpiecznego upadku, wstawiania z upadku; - w miarę możliwości organizuje minizawody w łyżwiarstwie i/lub saneczkarstwie.
---	---	---

UMIĘTNOŚCI Z TENISA STOŁOWEGO

<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna podstawowe elementy techniczne, serwis i uderzenie; - nabył umiejętności techniczne związane pozycją wyjściową, postawą przy stole, sposobami trzymania rakiетки, pracą nóg oraz sposobami poruszania się przy stole tenisowym; - uczestniczy w zabawach, grach z tenisa stołowego. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nabył umiejętności techniczne związane z serwisem i uderzeniem; - zna zasady organizacji i rozgrywania prostych form gier np. turniejowych; - wykazuje się znajomością przepisów gry w tenisa stołowego, - zna podstawowe umiejętności z zakresu sędziowania; - uczestniczy w mini-grach pojedynczych i podwójnych. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizuje i/lub uczestniczy w grach turniejowych; - pełni rolę organizatora – przygotowuje regulamin, składy drużyn, terminarz gier, tabelę wyników, przygotowuje dyplomy i/lub nagrody; - pełni rolę sędziego, sędziego-pomocnika, - pełni rolę uczestnika i/lub kibica, z zachowaniem zasad kulturalnego kibicowania i kulturalnego uczestnictwa; - zachowuje zasadę fair play.
---	---	--

Blok tematyczny – BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Założone osiągnięcia uczniów		
KLASA IV	KLASY V-VI	KLASY VII-VIII
W ZAKRESIE POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA		
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania zadań ruchowych, dotyczące: bezpiecznego organizowania miejsca ćwiczeń, zabawy i gry; bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych; dbałości o bezpieczeństwo swoje i innych; - pomaga w asekuracji podczas wykonywania zadań; - zna zasady samoochrony i samoasekuracji podczas wykonywania różnych zadań ruchowych (np. przy upadku, zeskoku) oraz podczas wykonywania czynności dnia codziennego; - wie, gdzie szukać pomocy w sytuacji zagrożenia. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stosuje bezpieczeństwo podczas wykonywania zadań ruchowych; - bezpiecznie organizuje miejsca ćwiczeń, zabawy i gry; - stosuje zasady bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach różnego typu; - dba o bezpieczeństwo swoje i innych; - stosuje zasady asekuracji podczas wykonywania zadań; - hartuje organizm, biorąc udział w aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych; - zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach; - wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad); 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stosuje zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania zadań ruchowych; - organizuje bezpieczne miejsce ćwiczeń, zabawy i gry; - stosuje zasady bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach różnego typu; - korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; - dba o bezpieczeństwo swoje i innych; - stosuje asekurację i samoasekurację podczas wykonywania różnych zadań ruchowych oraz podczas wykonywania czynności dnia codziennego; - dobiera ćwiczenia relaksacyjne do własnych potrzeb.

	- wie, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji.	
W ZAKRESIE POCZUCIA ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ŻYCIE I ZDROWIE WŁASNE ORAZ DRUGIEGO CZŁOWIEKA		
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie, jak odpowiedzialnie pełnić funkcje: pomagać współćwiczącemu podczas wykonywania określonego zadania ruchowego; pomagać słabszym; - współpracuje oraz jest współodpowiedzialny podczas realizacji zadań ruchowych w parach oraz w grupie kilkuosobowej; - zna zasady prawidłowego żywienia. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pełnił odpowiedzialne funkcje: organizatora i/lub organizatora-pomocnika, pomaga młodszemu, potrzebującym pomocy, ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi; - okazuje pozytywną postawę wobec ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym od zajęć szkolnych; - zna sposoby radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych; - zna pozytywne mierniki zdrowia; - przejawia odwagę i śmiałość podczas wykonywania różnych zadań ruchowych. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prezentuje pozytywną postawę wobec ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym od zajęć szkolnych; - opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; - zna sposoby radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych; - wie, jak zapobiegać wypadkom i urazom; - zna sposoby postępowania w sytuacji wypadków i urazów; - potrafi przewidywać zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych;

		<ul style="list-style-type: none"> - wie, jak zredukować nadmierny stres i radzić sobie z nim w sposób konstruktywny; - opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem fizycznym a umysłowym.
W ZAKRESIE BEZPIECZNEJ ORGANIZACJI ZAJĘĆ RUCHOWYCH		
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna przepisy ruchu drogowego dotyczące bezpiecznej drogi do i ze szkoły; - zna przepisy i zasady poznanych zabaw i gier; - kulturalnie uczestniczy w różnych formach aktywności ruchowej; - zna sposoby wykorzystania naturalnych warunków środowiskowych i klimatycznych do bezpiecznej organizacji różnego typu zajęć ruchowych; - zna zasób zabaw i gier rekreacyjnych. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stosuje zasady i przepisy różnych gier i zabaw ruchowych celem zachowania bezpieczeństwa, jako uczestnik i organizator; - wykorzystuje poznany zasób zabaw i gier rekreacyjnych, w tym gier i/lub zabaw pochodzących z innego kraju europejskiego, np. ringo, indiańską, cytrynowkę, marsze i/lub biegi na orientację, zgadywanek terenową, atletykę terenową i inne, podczas bezpiecznej organizacji i/lub współorganizacji zajęć ruchowych; - bezpiecznie pokonuje drogę do i ze szkoły. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie, jak wykorzystać naturalne warunki środowiskowe do organizacji różnego typu zajęć ruchowych; - stosuje zasady i przepisy różnych gier i zabaw ruchowych celem zachowania bezpieczeństwa uczestnika i organizatora; - wykorzystuje poznany zasób zabaw i gier rekreacyjnych, w tym gier i/lub zabaw pochodzących z innego kraju spoza Europy (np. hinduskie <i>kab-badi</i>, brazylijską <i>capoeira</i>, kanadyjskie <i>lacrosse</i>, japońskie <i>sumo</i>, azjatycką grę w <i>sepak tarkaw</i>, cwi-

		czenia <i>tai-chi</i> , afrykańskie gry i zabawy <i>juksei</i>) podczas bezpiecznej organizacji i/lub współorganizacji zajęć ruchowych.
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI TURYSTYCZNYCH		
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczestniczy w wybranych formach działalności turystycznej, np. w obozach, obozach wędrownych lub stacjonarnych, rajdach, wycieczkach turystyki aktywnej lub kwalifikowanej (rowerowej, kajakowej, żeglarskiej), w wycieczkach przedmiotowych, biwakach. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poprzez uczestnictwo w różnych formach turystyki nabiera cech osobowości niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie, takich jak: odpowiedzialność za siebie i za innych, uznanie woli większości, odwaga, szacunek do innych i do miejsca, tradycji itd. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nabywa umiejętność wykorzystania zróżnicowanych form działania w środowisku przyrodniczym i kulturowym, celem osiągnięcia planowanych założeń dydaktyczno-wychowawczych, z uwzględnieniem elementów krajoznawstwa, turystyki i rekreacji; - pomaga w organizacji oraz uczestniczy w wybranych formach turystyki, np. w obozach, obozach wędrownych lub stacjonarnych, rajdach, wycieczkach turystyki aktywnej lub kwalifikowanej (rowerowej, kajakowej, żeglarskiej), w wycieczkach przedmiotowych, biwakach lub innych.

9. PROPOZYCJE METOD OCENY OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ

Integralnym elementem wprowadzanej obecnie reformy systemu oświaty jest zmiana systemu oceniania edukacyjnego z wyeksponowaniem jego funkcji wychowawczej, dydaktycznej i społecznej. Przed podjęciem jakichkolwiek działań związanych z ocenianiem należy przeanalizować stosowne akty prawne oraz zwrócić uwagę na istotę oceniania.

Ocena szkolna z wychowania fizycznego, zarówno wspomagająca (ocenianie bieżące), jak i sumująca (ocenianie na zakończenie pewnego etapu, np. semestru, końca roku szkolnego) winna być wypadkową ewaluacji czterech elementów:

- **chęci** – czyli **wysiłku wkładanego** w realizację zadań;
- **postępów** – czyli poziomu zmian w stosunku do diagnozy początkowej;
- **postawy** – stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania, stosunku do siebie i własnej aktywności;
- **rezultatów** – informacji o osiągniętych wynikach w sporcie, o dokładności wykonywania zadań, o poziomie wiedzy.

Ocenianie osiągnięć uczniów ma posłużyć nauczycielowi i uczniom do określenia, na jakim etapie nauczania/uczenia się znaleźli, jaki następny krok mają do wykonania i jak najlepiej go wykonać.

Zasady oceniania opracowywane przez nauczycieli wychowania fizycznego winny być zgodne z aktualnymi rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania⁴³, z wymaganiami programowymi, które wynikają z podstawy programowej⁴⁴, z Wewnątrzszkolnymi Zasadami Oceniania oraz ze statutem obowiązującym w danej szkole.

⁴³ Obecnie obowiązujący akt prawny - Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych.

⁴⁴ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 roku w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dziennik Ustaw z 24 lutego 2017r., poz. 356).

Głównym założeniem ustalenia Przedmiotowych Zasad Oceniania z wychowania fizycznego jest ocenianie standardowe oraz **ocenianie kształtujące** (wspierające ucznia), mające na celu:

- monitorowanie bieżącej pracy ucznia;
- udzielenie uczniowi pomocy w samousprawnianiu się poprzez przekazanie mu informacji o tym, co zrobił dobrze (źle) i jak ma dalej pracować;
- informowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego;
- udzielanie wskazówek uczniowi do samodzielnego planowania rozwoju swojej sprawności i umiejętności ruchowych;
- motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu;
- dostarczanie rodzicom i nauczycielom informacji o postępach i trudnościach w nauce i zachowaniu ucznia oraz o szczególnych uzdolnieniach ucznia;
- umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego.

Najwyższa ocena winna być dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednią postawą, dużym zaangażowaniem, dodatkową aktywnością na rzecz sportu i/lub rekreacji, dobrą wolą, a przede wszystkim **wysiłkiem** wkładanym w realizację założonych celów.

Ministerstwo Edukacji Narodowej, wprowadzając zapis dotyczący oceny z wychowania fizycznego, zaleca - „Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć (...)”. Miarą wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego może być więc:

- systematyczność udziału w zajęciach wychowania fizycznego,
- aktywność i zaangażowanie uczniów w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- aktywność ucznia w działaniach na rzecz sportu szkolnego i kultury fizycznej,

- dodatkowa praca w zakresie edukacji zdrowotnej,
- postępy w usprawnianiu się.

Wskaźnikiem aktywności natomiast może być wykonywanie zadań na miarę możliwości ucznia.

Zaplanowane zasady oceniania powinny pozwalać na obiektywną ocenę wkładu pracy ucznia i winny dotyczyć wszystkich sfer aktywności, bez preferowania żadnej z nich. Wszystkie obszary oceniania mają być dostępne dla każdego ucznia i w każdym z nich może wykazać się on w dostępny dla siebie sposób. Ponadto powinny:

- uwzględniać możliwości, potrzeby i zainteresowania ucznia;
- wymagać od ucznia uczestnictwa w planowaniu i organizowaniu własnego procesu kształcenia;
- stwarzać możliwość realizowania własnych pomysłów (w przypadku fakultatywnych zajęć „do wyboru”);
- doceniać indywidualne zaangażowanie ucznia i efektywność współdziałania w zespole;
- sprzyjać ewaluacji pracy ucznia.

Dokunując oceny należy uwzględnić jej cele, a mianowicie:

- Uświadomienie uczniom stopnia opanowania umiejętności ruchowych w różnych obszarach aktywności ruchowej objętych programem oraz ewentualnych braków w tym zakresie i sposobów poprawy własnej sprawności.
- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za własne ciało i zdrowie.
- Dostarczenie rodzicom informacji o poziomie usprawnienia psychomotorycznego i funkcjonalnego.
- Zwiększenie zainteresowania rodziców problemem sprawności i aktywności ruchowej dzieci.
- Wzmocnienie zainteresowania uczniów aktywnością ruchową.

Organizacja zajęć wychowania fizycznego wymaga, aby ocena śródroczna i roczna były wystawiane na podstawie ocen z zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym, jak i zajęć do wyboru – zgodnie z zasadami przyjętymi przez nauczycieli w PZO.

Proponuję przy opracowywaniu zasad oceniania uwzględnienie poniższych obszarów.

OBSZAR I – Poziom umiejętności ruchowych i elementów technicznych - oceniane dla orientacji ucznia i nauczyciela, w jakim stopniu została opanowana dana czynność ruchowa oraz czy uczeń będzie potrafił wykorzystać daną czynność ruchową w warunkach naturalnych.

Oceniane umiejętności ruchowe, rekreacyjno-sportowe mogą dotyczyć różnych dyscyplin: gimnastyki podstawowej, artystycznej, lekkoatletyki, gier zespołowych, sportów zimowych oraz elementów tanecznych.

*Wykonanie ocenianego elementu technicznego lub umiejętności ruchowej, będące obrazem i efektem **p r a c y (wysiłku)** ucznia, winno być premiowane wyższą oceną.*

OBSZAR II – ostępy w usprawnianiu swojej wydolności i sprawności fizycznej - przeprowadzane sprawdziany są wyznacznikami pracy ucznia nad sobą i dają możliwość porównywania swoich wyników z normami dla danego wieku, z wynikami kolegów oraz z rekordami szkoły.

Uczeń winien być oceniany za indywidualny postęp wyników bez względu na ich wartość, najpierw w stosunku do diagnozy wstępnej, a następnie w stosunku do najlepszego uzyskanego wyniku.

Dopuszcza się odstępstwa od ww. kryteriów, jeżeli obniżenie sprawności nastąpiło w wyniku długotrwałej choroby lub kontuzji.

*Postępy, będące obrazem i efektem **p r a c y (wysiłku)** ucznia, winny być premiowane wyższą oceną.*

OBSZAR III – Poziom wiedzy (posiadane wiadomości) - sprawdzane, by mieć pewność, że udział ucznia w wychowaniu fizycznym jest w pełni świadomy. Kontrolowane wiadomości mogą dotyczyć: funkcjonowania organizmu, kształtowania sprawności oraz umiejętności do-

skonalenia jej, organizacji zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia itd.

OBSZAR IV – Aktywność na rzecz sportu i rekreacji – udział w zawodach sportowych szkolnych i międzyszkolnych.

Uczeń może otrzymywać oceny, między innymi za:

- Udział w szkolnych imprezach rekreacyjno-sportowych – jako zawodnik, pomocnik sędziego, pomocnik organizatora, protokolant, sprawozdawca, odpowiednio zaangażowany kibic.
- Udział w pozaszkolnej imprezie rekreacyjno-sportowej – reprezentowanie szkoły.
- Opracowanie gazetki (lub innych materiałów informacyjnych) o tematyce zdrowotnej lub sportowej.
- Reprezentowanie szkoły na szczeblu gminy, powiatu, miasta lub województwa.

OBSZAR V – Postawa, zachowanie oraz zaangażowanie (aktywność) ucznia

Ocena za postawę i zachowanie ucznia może być dokonywana w trakcie realizacji zajęć oraz przed końcem semestru lub przed końcem roku, przy uwzględnieniu następujących elementów:

- Podejmowanie maksymalnego wysiłku dostosowanego do własnych możliwości.
- Sumienność wykonywania poleceń i ćwiczeń.
- Szacunek do nauczyciela, koleżanki i kolegi.
- Przestrzeganie przepisów i regulaminów poszanowania mienia sportowego szkoły oraz dbałość o przyrządy i przybory.
- Dbłość o estetykę stroju i przestrzeganie zasad higieny osobistej.
- Prowadzenie dzienniczka samokontroli i samooceny.
- Współpraca z nauczycielem i uczniami, organizowanie zawodów międzyklasowych (piłka koszykowa, siatkowa, ręczna, nożna, aerobik) oraz innych imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych.

- Organizowanie przyborów do ćwiczeń (typowych i nietypowych), porządkowanie obiektów sportowych szkoły, prace dekoracyjne i informacyjne (gablota sportowa, kronika).
- Odpowiednie zachowanie, dyscyplina na lekcji, kultura słowa, postępowania zgodnie z zasadą kulturalnego uczestnictwa i kibicowania podczas zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych.
- Pomoc uczniom mniej zdolnym ruchowo.

OBSZAR VI – Systematyczny udział w zajęciach – o ocenie decyduje procent zajęć, w których uczeń uczestniczył w stosunku do wszystkich odbytych zajęć.

Ocena za systematyczny udział w zajęciach może być dokonywana kilka razy w roku (np. na koniec semestru i na koniec roku), według ustalonych kryteriów na poszczególne oceny.

Przygotowując PZO, nauczyciele powinni pamiętać o poniższych założeniach:

- Efektywność osiągania celów wychowania fizycznego zależy w dużym stopniu od stosowania sposobów motywujących ucznia.
- Zasady oceniania należy dostosować do możliwości uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych i psychomotorycznych.
- Nauczyciel może zwolnić ucznia z ćwiczeń w przypadku złego samopoczucia lub niedyspozycji, ale tylko wtedy, gdy uczeń jest przygotowany do zajęć (posiada strój sportowy).
- Uczeń niećwiczący winien przebywać na lekcji i włączać się w jej organizację.

Uczeń zwolniony z wychowania fizycznego jest (zgodnie z rozporządzeniem) uczniem zwolnionym z ćwiczeń, ale ma możliwość:

- wykazania się wiedzą z zakresu wychowania fizycznego,
- wykazania się zaangażowaniem w dodatkowych czynnościach wynikających z realizacji podstawy programowej,
- pełnienia roli asystenta-pomocnika nauczyciela wychowania fizycznego.

Nauczyciel może ocenić zaangażowanie ucznia w realizację ww. możliwości.