**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA I WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

1. **Zasady ogólne:**

- w naszej szkole wszyscy wuefiści pracują na podstawie programu autorskiego

opracowanego przez Krzysztofa Warchoła- „ Program Nauczania Wychowania

Fizycznego dla Liceum, Technikum oraz Branżowej Szkoły I i II Stopnia”,

- na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami

edukacyjnymi oraz przedmiotowym systemem oceniania,

- oceniana jest głównie aktywność na zajęciach z wychowania fizycznego.

- oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców/opiekunów prawnych.

- sposoby informowania uczniów i rodziców/opiekunów prawnych o wynikach

pracy na lekcji:

1. bieżące informowanie ucznia o jego zachowaniu, zaangażowaniu, osiąganych wynikach oraz postępach,
2. informowanie o ocenach rodziców/opiekunów prawnych poprzez dziennik

elektroniczny, na zebraniach, w czasie konsultacji,

1. informacja o grożącej ocenie niedostatecznej klasyfikacyjnej jest

przekazywana rodzicom zgodnie z procedurą określoną w Statucie Szkoły.

1. **Zasady oceniania:**

# PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA

# Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

**AKTYWNOŚĆ: OCENA ZA AKTYWNOŚĆ ODZWIERCIEDLA PRAWDZIWE**

**ZAANGAŻOWANIE UCZNIA W PRZEBIEG PROCESU KSZTAŁCENIA,**

**GDYŻ NIE WYMAGA POSIADANIA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ A**

**BAZUJE WYŁĄCZNIE NA ZAANGAŻOWANIU UCZNIA I JEST**

**MOŻLIWOŚCIĄ ZDOBYCIA DODATKOWEJ OCENY.OCENIE TEJ**

**PODLEGA:**

- frekwencja na zajęciach: uczeń może raz w miesiącu nie ćwiczyć na lekcji

bez usprawiedliwienia. Każdy kolejny brak stroju bez usprawiedliwienia

rodzica skutkuje oceną niedostateczną

- aktywność na lekcji: uczniowie otrzymują oceny za aktywność na lekcji za

sędziowanie, prowadzenie rozgrzewki, przygotowanie referatów, pomoc przy

organizacji zawodów, zwycięstwo w różnorodnej rywalizacji

wewnątrzklasowej, sportowa postawa(dyscyplina ,kultura osobista ,pomoc

koleżeńska, przygotowanie do lekcji), prowadzenie gier i zabaw, inne formy

aktywności po uzgodnieniu z nauczycielem,

- uczestnictwo w rozgrywkach szkolnych, międzyszkolnych

- uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych organizowanych w szkole i poza

szkołą, reprezentowanie szkoły w zawodach i turniejach sportowych

- osiągnięcia sportowe

- uczestnictwo w obozach sportowych i wycieczkach kwalifikowanych

organizowanych w szkole i poza szkołą

- uzyskanie uprawnień np. żeglarza, ratownika, instruktora itp.

**UMIEJĘTNOŚCI : UMIEJĘTNOŚCI OCENIA SIĘ DLA ORIENTACJI UCZNIA I**

**NAUCZYCIELA W CELU OKREŚLENIA W JAKIM STOPNIU DANA**

**CZYNNOŚĆ RUCHOWA ZOSTAŁA OPANOWANA PRZEZ UCZNIA,**

**KRYTERIUM TO JEST ISTOTNE , ALE NIE MA DECYDUJĄCEGO**

**ZNACZENIA PRZY WYSTAWIANIU OCENY KOŃCOWOROCZNEJ,**

**NAJWAŻNIEJSZY JEST WYSIŁEK I WKŁAD PRACY WŁOŻONY**

**PRZEZ UCZNIA W CELU OPANOWANIA DANEJ UMIEJĘTNOŚCI.**

**FORMA I NARZĘDZIA OCENY:**

- postęp w samo usprawnianiu

- umiejętności nabyte podczas ćwiczeń w trakcie zajęć w formie testów

sprawnościowych ( postęp )

- umiejętność prowadzenia rozgrzewki

- sędziowanie

- asekuracja

- umiejętność rozpoznawania wad postawy i zapobieganie im

- samodzielne prowadzenie ćwiczeń muzyczno-ruchowych (dziewczęta)

- określić swoją sprawność fizyczną oraz jej postęp stosując testy sprawności

fizycznej np. Test Sprawności Fizycznej Zuchowy, wskaźnik BMI

- potrafi zorganizować mecz, turniej lub zawody sportowe, zaplanować swój

rozwój , uczestniczyć w projekcie, zaprezentować swoje portfolio

**WIADOMOŚCI: WIADOMOŚCI Z ZAKRESU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO ORAZ**

**UMIEJĘTNOŚĆ WYKORZYSTANIA ICH W PRAKTYCZNYM DZIAŁANIU**

**SPRAWDZANE SĄ PO TO, ŻEBY NAUCZYCIEL MIAŁ PEWNOŚĆ, ŻE**

**UDZIAŁ UCZNIA W ZAJĘCIACH JEST W PEŁNI ŚWIADOMY.**

- BHP na zajęciach wf i zawodach sportowych

- wiadomości z zakresu znajomości przepisów gry w siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną,

piłkę ręczną, tenisa stołowego

- wiadomości dotyczące ćwiczeń gimnastycznych i zajęć muzyczno-ruchowych

- wiadomości dotyczące korygowania wad postawy

- wiadomości ujęte w podstawie programowe w wymaganiach szczegółowych w punktach

pt. Diagnoza, Trening zdrowotny, Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista,

sport oraz edukacja zdrowotna.

- znajomość testów sprawności fizycznej

- dotyczące diagnozowania planowania i organizacji własnej tygodniowej aktywności

fizycznej, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje

internetowe) z uwzględnieniem rekomendacji (np. WHO);

**JEŻELI UCZEŃ WYKAŻE SIĘ ZAANGAŻOWANIEM I DOBRĄ WOLĄ, MOŻE UDOWODNIĆ, ŻE MIMO PRZECIĘTNEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ STAĆ GO NA NAJWYŻSZĄ OCENĘ!**

1. **Zasady wystawiania ocen śródrocznych i rocznych**

Ocena śródroczna to średnia ocen z uzyskanych ocen cząstkowych w trakcie semestru.

Ocena roczna to średnia ocen z pierwszego i drugiego semestru. Ocena wystawiana jest na podstawie następującego schematu:

|  |  |
| --- | --- |
| Średnia | Ocena |
| Poniżej 1,50 | niedostateczny |
| 1,51-2,50 | dopuszczający |
| 2,51-3,50 | dostateczny |
| 3,51-4,50 | dobry |
| 4,51-5,50 | bardzo dobry |
| powyżej 5,51 | celujący |

**IV. Zakres wymagań edukacyjnych na poszczególne oceny.**

SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| KL. |  | CELUJĄCY | B. DOBRY | DOBRY | DOSTATECZNY | DOPUSZCZAJACY | NIEDOSTATECZNY |
| **PIERWSZA** | **umiejętności** | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy I (do wyboru np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka, tenis stołowy).Test sprawności fizycznej, lubtest wydolności  Wybitne osiągnięcia w testach. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy I (do wyboru np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej,lub wydolności. | Testy z zakresu  nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy I (do wyboru np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka)  Test sprawności fizycznej,lub wydolności. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy I (siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy I (do wyboru np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy I (do wyboru np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka).  Nie zalicza testów. |
| **wiadomości** | **Zna zasady BHP na zajęciach wf**. Zna przepisy gry w siatkówkę, piłkę nożną, koszykówkę, tenisa stołowego  Samodzielnie sędziuje.  Zna i stosuje zasady fair-play  Ocenia reakcje własnego organizmu.  Diagnozuje sprawność i aktywność fizyczną.Wyjaśnia na czym polega prozdrowotny styl życia.Wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną  i żywieniem a zdrowiem. (wskaźnik IMB ). Wyjaśnia wartość zdrowia w życiu człowieka i społeczności. Wyjaśnia co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi. Konstruktywnie rozwiązuje problemy. Wyjaśnia na czym polega samobadanie i samokontrola | **Wiadomości określone na ocenę celującą uczeń opanował w stopniu bardzo dobrym.**  **Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**. | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu dobrym**  **Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**. | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu**  **dostatecznym**  **Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**. | **Wiadomości uczeń**  **opanował w stopniu dopuszczającym.**  **Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**. | **Wiadomości uczeń**  **opanował w stopniu niedostatecznym** |
| **aktywność** | Obecność 100 %  Nie korzysta z n. p.  Aktywnie uczestniczy w zajęciach.  Zajęcia pozalekcyjne w szkolnych  i pozaszkolnych klubach sportowych, Osiągnięcia sportowe.  Dodatkowe uprawnienia: np. patent ratownika, żeglarza, uprawnienia instruktorskie.  Prowadzi rozgrzewkę. | Obecność mini. 90 %  Tylko 2x n. p.  Aktywnie uczestniczy  w zajęciach  Prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową. | Obecność mini. 75 %  Tylko 2x n. p.  Aktywnie uczestniczy  w zajęciach.  Dobrze prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową. | Obecność mini. 60 %  Przekroczony limit n. p. 100% tj.4  Uczestniczy w zajęciach.  Słabo prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową. | Obecność mini. 50%  Przekroczony limit n.p.150% tj.5  Opieszale uczestniczy w zajęciach,niechętnie wykonuje polecenia nauczyciela.  Bardzo słabo prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową. | Obecność min 50 %  Przekroczone limit n. p. ponad 200%  Tj. 6  Nieaktywny.  Negatywny stosunek do przedmiotu.  Nie potrafi prowadzić rozgrzewki ogólnorozwojowej. |
| **DRUGA** | **umiejętności** | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy II - do wyboru (siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka)  Test sprawności fizycznej,lub test wydolności.  Wybitne osiągnięcia w testach  **Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy II  - do wyboru (siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy II do wyboru (siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka). Test sprawności fizycznej,lub wydolności. | Test sprawności fizycznej, lub wydolności.  Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy II (siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka). | Test sprawności fizycznej,  lub wydolności.  Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy II do wyboru (siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka). | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy II do wyboru (siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka)  Test sprawności fizycznej,  lub wydolności. |
| **wiadomości** | Pamięta i stosuje wiadomości zdobyte w klasie pierwszej.Wie jak wykonać proste ćwiczenia relaksacyjne. Wie, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu. Wymienia choroby cywilizacyjne. Analizuje wskaźnik BMI i inne testy. Wie, jak wykonać ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne. Zna relacje między sportem profesjonalnym a amatorskim. Wyjaśnia na czym polega praca nad sobą.Wie, jak radzić sobie z krytyką. Wie jak racjonalnie gospodarować czasem. | **Wiadomości określone na ocenę celującą uczeń opanował w stopniu bardzo dobrym.**  **Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**. | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu dobrym**  **Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**. | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu**  **dostatecznym**  **Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**. | **Wiadomości uczeń**  **opanował w stopniu**  **dopuszczającym**  **Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**. | **Wiadomości uczeń**  **opanował w stopniu niedostatecznym** |
| **aktywność** | Obecność 100 %  Nie korzysta z n. p.  Aktywnie uczestniczy w zajęciach.  Zajęcia pozalekcyjne w szkolnych  i pozaszkolnych klubach sportowych. Osiągnięcia sportowe.  Dodatkowe uprawnienia: np. patent ratownika, żeglarza, uprawnienia instruktorskie.  Prowadzi umiejętnie rozgrzewkę ogólnorozwojową. Stosuje ćwiczenia kompensacyjne.  Organizuje zawody sportowe.  Aktywne stosuje sporty całego życia. | Obecność mini. 90 %  Tylko 2x n. p.  Aktywnie uczestniczy  w zajęciach.  Bardzo dobrze prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową- samodzielnie przygotowaną. | Obecność mini. 75 %  Tylko 2x n. p.  Aktywnie uczestniczy  w zajęciach  Dobrze prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową. | Obecność mini. 60 %  Przekroczony limit n. p. 100% tj.4  Uczestniczy w zajęciach  Poprawnie prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową. | Obecność mini. 50 %  Przekroczony limit 150%  tj.5 x nie przygotowany  Uczestniczy w zajęciach  Słabo prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową. | Obecność min. 50%  Przekroczone limit n. p. ponad 200%  Tj. 6  Nieaktywny  Negatywny stosunek do przedmiotu  Nie potrafi prowadzić rozgrzewki ogólnorozwojowej. |
| **TRZECIA** | **umiejętności** | Testy z zakres nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru  (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka  Test sprawności fizycznej,lub test wydolności.  Wybitne osiągnięcia w testach. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III  do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III  do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności | Testy z zakresu  nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III  do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru(np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej,  lub wydolności. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka).  Test sprawności fizycznej  lub wydolności. |
| **wiadomości** | Pamięta i stosuje wiadomości zdobyte w klasie pierwszej i drugiej.Analizuje wskaźnik BMI i inne testy.  Wyjaśnia na czym polega ryzyko uprawiania niektórych sportów. Zna konsekwencje stosowania środków dopingujących.Wyjaśnia, co oznacza być aktywnym pacjentem. Omawia przyczyny i skutki stereotypów osób chorych psychicznie  i dyskryminowanych. Wie na czym polega współpraca ludzi i organizacji działających na rzecz zdrowia. Wie, jak zaplanować projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia,  oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu, lub społeczności lokalnej. | **Wiadomości określone na ocenę celującą uczeń opanował w stopniu bardzo dobrym.**  **Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**. | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu dobrym**  **Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**. | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu**  **dostatecznym**  **Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**. | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu dopuszczającym**  **Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**. | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu niedostatecznym** |
| **aktywność** | Obecność 100 %  Nie korzysta z n.p.  Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Zajęcia pozalekcyjne w klubach.  Osiągnięcia sportowe.  Dodatkowe uprawnienia  np. patenty, uprawnienia instruktora. Bardzo dobra rozgrzewka. Organizuje zawody sportowe.  Propaguje zdrowy styl życia- np. nie pali. | Obecność mini. 90 %  Tylko 2x n. p.  Aktywnie uczestniczy  w zajęciach  Ciekawa rozgrzewka przygotowana samodzielnie. | Obecność mini. 75 %  Tylko 2x n. p.  Aktywnie uczestniczy  w zajęciach.  Rozgrzewka przygotowana. | Obecność mini. 60 %  Przekroczony limit n. p. 100% tj.4  Uczestniczy w zajęciach  Rozgrzewka- słaba wyraźnie improwizowana. | Obecność mini. 50 %  Przekroczony limit 150%  tj.5 x nie przygotowany  Uczestniczy w zajęciach  Słaba odtwórcza rozgrzewka. | Obecność 50%  Przekroczone limit n. p. ponad 200%  Tj. 6  Nieaktywny.  Negatywny stosunek do przedmiotu. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTA** | **umiejętności** | Testy z zakres nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III dowyboru  (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka  Test sprawności fizycznej,  lub test wydolności.  Wybitne osiągnięcia w testach. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III  do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej,  lub wydolności. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III  do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lubwydolności. | Testy z zakresu  nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej,  lub wydolności. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka).  Test sprawności fizycznej,  lub wydolności. |
| **wiadomości** | Pamięta i stosuje wiadomości zdobyte w klasie pierwszej i drugiej.Analizuje wskaźnik BMI i inne testy.  Wyjaśnia na czym polega ryzyko uprawiania niektórych sportów. Zna konsekwencje stosowania środków dopingujących.Wyjaśnia, co oznacza być aktywnym pacjentem. Omawia przyczyny i skutki stereotypów osób chorych psychicznie i dyskryminowanych. Wie na czym polega współpraca ludzi i organizacji działających na rzecz zdrowia. Wie, jak zaplanować projekt dotyczący wybranych zagadnieńzdrowia,  oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu, lub społeczności lokalnej. | **Wiadomości określone na ocenę celującą uczeń opanował w stopniu bardzo dobrym.**  **Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**. | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu dobrym**  **Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**. | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu**  **dostatecznym**  **Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**. | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu dopuszczającym**  **Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**. | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu niedostatecznym** |
| **aktywność** | Obecność 100 %  Nie korzysta z n.p.  Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Zajęcia pozalekcyjne w klubach.  Osiągnięcia sportowe.  Dodatkowe uprawnienia  np. patenty, uprawnienia instruktora. Bardzo dobra rozgrzewka. Organizuje zawody sportowe.  Propaguje zdrowy styl życia- np. nie pali. | Obecność mini. 90 %  Tylko 2x n. p.  Aktywnie uczestniczy  w zajęciach.  Ciekawa rozgrzewka przygotowana samodzielnie. | Obecność mini. 75 %  Tylko 2x n. p.  Aktywnie uczestniczy  w zajęciach  Rozgrzewka przygotowana. | Obecność mini. 60 %  Przekroczony limit n. p. 100% tj.4  Uczestniczy w zajęciach  Rozgrzewka - słaba wyraźnie improwizowana. | Obecność mini. 50 %  Przekroczony limit 150%  tj.5 x nie przygotowany  Uczestniczy w zajęciach  Słaba, odtwórcza rozgrzewka. | Obecność 50%  Przekroczony limit n. p.  ponad 200%  Tj. 6  Nieaktywny.  Negatywny stosunek do przedmiotu. |

**Ocenianie w okresie zdalnego nauczania**

**W okresie zdalnego nauczaniaoceniepodlegają:**

1.Aktywność – aktywne uczestnictwo nazajęciach.

2. Przygotowanie rozgrzewki ogólnorozwojowej w formie pisemnej, ustnej lub wideo.

3. Znajomość przepisów dyscyplin sport przewidzianych w programie nauczania.

4. Przegotowanie prezentacji na tematy prozdrowotne (choroby cywilizacyjne, wady postawy, zdrowe żywienie,

aktywny tryb życia,zapoznanie z ciekawymi dyscyplinami sportowymi.

5. Tworzenie zestawów ćwiczeń z przyborem nietypowym np. ćwiczenia z krzesłem, książką, butelkami.

6. Udokumentowane aktywne uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej poza zajęciami lekcyjnymi i osiągnięcia sportowe.