

ZASADY OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV- VIII
NOWA PODSTAWA PROGRAMOWA
SZKOŁA PODSTAWOWA Z ODZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI nr 21 im H.SIENKIEWICZA W GLIWICACH

Cele kształcenia – wymagania ogólne:

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania działań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

Ocena z wychowania fizycznego (semestralna/roczna):

Obszar oceniania	Przedmiot oceny	
Umiejętności ruchowe	- postęp w opanowywaniu umiejętności: technicznych, taktycznych, użytkowych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej - testy sprawności fizycznej - sprawdziany umiejętności Stosowanie indywidualizacji przy ocenianiu ucznia	
Aktywność	- aktywność i zaangażowanie w czasie lekcji - przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój) - postawa wobec przedmiotu - wywiązywanie się z postawionych zadań „+” za aktywność na lekcji, 5 plusów - ocena bardzo dobra	
Systematyczność	Ocena obecności ucznia w semestrze usprawiedliwiona i nieusprawiedliwiona , spóźnienia Za brak stroju uczeń otrzymuje uwagę pisemną do dziennika	
Umiejętności inne + Wiadomości	-Umiejętność prowadzenia rozgrzewki - fragmentu lekcji -sędziowania - organizacji zawodów , imprez szkolnych - znajomość zasad zdrowego stylu życia - podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych - wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności - znajomość zasad bezpiecznego korzystania z obiektów i sprzętu sportowego, -znajomość zasad asekuracji i samo ochrony	
Aktywność dodatkowa	- Udział ucznia w zawodach sportowych -Pozaszkolna aktywność ruchowa w klubach sportowych -Wybitne osiągnięcia sportowe	

POSTAWA UCZNIA NA ZAJĘCIACH:

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.
2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).
3. Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie.
4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia - ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione.
5. Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu.
6. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych i osiąga znaczące

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.
2. Jest przygotowany do zajęć.
3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania.
4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia.
5. Przestrzega zasad fair play na boisku.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.
2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się 1 uwagę za brak stroju).
3. Zdarzają się nieobecności na zajęciach.
4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.
2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.
3. Często jest nieobecny na zajęciach.
4. Powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.
2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.
3. Bardzo często opuszcza zajęcia.
4. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.
2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.
3. Do zajęć nie jest przygotowany.
4. Bardzo często opuszcza zajęcia.

UMIEJĘTNOŚCI I WIADOMOŚCI

KLASA IV

Lekkoatletyka:

- ☐ Nauka techniki kroku biegowego,
- ☐ Nauka biegu krótkiego ze startu wysokiego,

- ☐ Biegi wytrzymałościowe i marszobiegi terenowe,
- ☐ Nauka skoku w dal z miejsca, techniką naturalną
- ☐ Rzuty przyborami typowymi i nietypowymi,

Gimnastyka:

- ☐ Nauka przewrotów w przód z różnych pozycji wyjściowych,
- ☐ Skoki obunóż, zawrotne przez ławeczkę,
- ☐ Ćwiczenia równoważne,
- ☐ Ćwiczenia korygujące postawę ciała,
- ☐ Ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach,

Koszykówka:

- ☐ Nauka poruszania się po boisku bez piłki i z piłką,
- ☐ Nauka podań i chwytów oburącz, jednorącz,
- ☐ Nauka kozłowania piłki w miejscu i w ruchu,
- ☐ Nauka rzutów piłki do kosza z miejsca i z biegu,
- ☐ Ćwiczenia przygotowujące do obrony,
- ☐ Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- ☐ Gra uproszczona,

Piłka siatkowa:

- ☐ Nauka poruszania się po boisku i postawy siatkarskiej,
- ☐ Nauka odbić sposobem górnym,
- ☐ Nauka odbić sposobem dolnym,
- ☐ Nauka zagrywki sposobem dolnym,
- ☐ Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- ☐ Gra uproszczona,

Piłka ręczna:

- ☐ Nauka poruszania się po boisku,
- ☐ Nauka podań i chwytów półgórnych,
- ☐ Nauka kozłowania piłki,
- ☐ Nauka rzutów do bramki z miejsca,
- ☐ Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- ☐ Gra uproszczona,

Piłka nożna:

- ☐ Doskonalenie elementów prowadzenia piłki,
- ☐ Doskonalenie podań i przyjęć piłki,
- ☐ Doskonalenie strzałów do bramki z miejsca i biegu,
- ☐ Gry i zabawy piłkarskie,

Unihokej:

- ☐ Nauka przyjęć i podań piłeczki,
- ☐ Nauka prowadzenia piłeczki,
- ☐ Nauka strzałów do bramki,
- ☐ Gra bramkarza,
- ☐ Zabawy i gry uproszczone,

Rytm – muzyka - taniec:

- ☐ Elementy aerobiku,
- ☐ Elementy stretchingu,
- ☐ Proste ćwiczenia na stepach,

Tenis stołowy:

- ☐ Nauka trzymania rakietki,
- ☐ Nauka odbić piłeczki,

Edukacja zdrowotna:

- ☐ Znaczenie edukacji zdrowotnej dla zdrowia,
- ☐ Zasady zdrowego odżywiania,
- ☐ Zasady higieny osobistej,

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

- ☐ Regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- ☐ Zasady bezpiecznego poruszania się po boisku,
- ☐ Zasady zachowania się w sytuacjach zagrożenia,

KLASA V

Lekkoatletyka:

- ☐ Doskonalecie techniki kroku biegowego,
- ☐ Nauka startu niskiego i bieg krótki,
- ☐ Biegi wytrzymałościowe, marszobiegi terenowe i pokonywanie naturalnych przeszkód,
- ☐ Nauka skoku w dal z miejsca, techniką naturalną z rozbiegu,
- ☐ Rzuty piłeczką z rozbiegu,

Gimnastyka:

- ☐ Doskonalecie przewrotów w przód z różnych pozycji wyjściowych,
- ☐ Nauka przewrotu w tył z przysiadu do przysiadu,
- ☐ Ćwiczenia w podporach przygotowujące do stania na rękach,
- ☐ Ćwiczenia przygotowujące do skoków przez skrzynię i kozła,
- ☐ Ćwiczenia równoważne,
- ☐ Ćwiczenia korygujące postawę ciała,
- ☐ Ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach,

Koszykówka:

- ☐ Doskonalenie podań i chwytów oburącz, jednorącz,
- ☐ Doskonalenie kozłowania piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą ręki kozłującej,
- ☐ Doskonalenie rzutów piłki do kosza z miejsca i z biegu,
- ☐ Nauka krycia zawodnika bez piłki i z piłką,
- ☐ Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- ☐ Gra szkolna,

Piłka siatkowa:

- ☐ Doskonalenie odbić sposobem górnym,
- ☐ Doskonalenie odbić sposobem dolnym,
- ☐ Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym, ćwiczenia przygotowujące do zagrywki sposobem górnym,
- ☐ Nauka przyjęcia piłki po zagrywce,
- ☐ Nauka rozegrania piłki na 3 odbicia,
- ☐ Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- ☐ Gra szkolna,

Piłka ręczna:

- ☐ Doskonalenie podań i chwytów półgórnych,
- ☐ Doskonalenie kozłowania piłki,
- ☐ Doskonalenie rzutów do bramki z miejsca,
- ☐ Nauka rzutu do bramki z biegu,
- ☐ Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- ☐ Gra uproszczona,

Piłka nożna:

- ☐ Doskonalenie elementów prowadzenia piłki ze zmianą tempa i kierunku,
- ☐ Doskonalenie podań i przyjęć piłki,
- ☐ Doskonalenie strzałów do bramki z miejsca i biegu,
- ☐ Gry i zabawy piłkarskie,

Unihokej:

- ☐ Doskonalenie przyjęć i podań piłeczki,
- ☐ Doskonalenie prowadzenia piłeczki,
- ☐ Doskonalenie strzałów do bramki,
- ☐ Gra bramkarza,
- ☐ Gra szkolna,

Rytm – muzyka - taniec:

- ☐ Elementy aerobiku,

- ☐ Elementy stretchingu,
- ☐ Proste ćwiczenia na stepach,

Tenis stołowy:

- ☐ Doskonalecie odbić piłeczki
- ☐ Nauka zagrywki z forhendu,

Edukacja zdrowotna:

- ☐ Pojęcie zdrowia,
- ☐ Sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą
- ☐ Zasady aktywnego wypoczynku,

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

- ☐ Wprowadzanie ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- ☐ Zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,
- ☐ Zasady asekuracji podczas zajęć sportowych,

KLASA VI

Lekkoatletyka:

- ☐ Doskonalecie techniki kroku biegowego,
- ☐ Doskonalecie startu niskiego i bieg na dystansie 60 m z pomiarem czasu,
- ☐ Doskonalecie ogólnej wytrzymałości biegowej, marszobiegi terenowe i pokonywanie naturalnych przeszkód,
- ☐ Doskonalecie skoku w dal techniką naturalną z rozbiegu z pomiarem odległości
- ☐ Doskonalecie rzutów piłeczką z rozbiegu,

Gimnastyka:

- ☐ Doskonalecie przewrotów w przód z różnych pozycji wyjściowych,
- ☐ Nauka przewrotów w tył do różnych pozycji końcowych,
- ☐ Nauka stania na rękach,
- ☐ Ćwiczenia przygotowujące do przerzutu bokiem,
- ☐ Nauka przeskoku kucznego przez skrzynię,
- ☐ Nauka przeskoku rokrocznego przez kozła,
- ☐ Ćwiczenia równoważne,
- ☐ Ćwiczenia korygujące postawę ciała,
- ☐ Ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach,

Koszykówka:

- ☐ Doskonalecie podań i chwytów oburącz, jednorącz,
- ☐ Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach,
- ☐ Doskonalecie kozłowania piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą kierunku i tempa,
- ☐ Doskonalecie zatrzymania na jedno i dwa tempa, pivoty,

- ☐ Doskonalenie rzutów piłki do kosza z miejsca i z biegu z prawej i lewej strony,
- ☐ Krycie „każdy swego”,
- ☐ Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- ☐ Gra szkolna,

Piłka siatkowa:

- ☐ Doskonalenie odbić sposobem górnym,
- ☐ Doskonalenie odbić sposobem dolnym,
- ☐ Nauka zagrywki sposobem górnym,
- ☐ Doskonalenie przyjęcia piłki po zagrywce,
- ☐ Doskonalenie rozegrania piłki na 3 odbicia,
- ☐ Ćwiczenia przygotowujące do ataku: plasowanie piłki,
- ☐ Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne
- ☐ Turniej małych gier 3x3,
- ☐ Gra szkolna,

Piłka ręczna:

- ☐ Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach,
- ☐ Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą tempa i kierunku,
- ☐ Doskonalenie rzutów do bramki z biegu,
- ☐ Nauka rzutu do bramki z przeskoku,
- ☐ Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- ☐ Gra szkolna,

Piłka nożna:

- ☐ Doskonalenie elementów prowadzenia piłki ze zmianą tempa i kierunku,
- ☐ Doskonalenie podań i przyjęć piłki w dwójkach i trójkach,
- ☐ Doskonalenie strzałów do bramki z miejsca i biegu,
- ☐ Doskonalenie zwodów,
- ☐ Doskonalenie obrony „każdy swego”,
- ☐ Gry i zabawy piłkarskie,

Unihokej:

- ☐ Doskonalenie przyjęć i podań piłeczki,
- ☐ Doskonalenie prowadzenia piłeczki w dwójkach i trójkach,
- ☐ Doskonalenie różnych strzałów do bramki,
- ☐ Nauka zwodów,
- ☐ Nauka gry w obronie i wyprowadzanie szybkiego
- ☐ Gra szkolna,

Rytm - muzyka - taniec:

- ☐ Elementy aerobiku,
- ☐ Elementy stretchingu,
- ☐ Proste ćwiczenia na stepach,
- ☐ Ćwiczenia wzmacniające przy muzyce,

Tenis stołowy:

- ☐ Doskonalenie przebiecia forhendem i bekhendem,
- ☐ Doskonalenie poznanych elementów w grze pojedynczej,
- ☐ Gry i zabawy,

Edukacja zdrowotna:

- ☐ Pozytywne mierniki zdrowia,
- ☐ Metody hartowania organizmu,
- ☐ Ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym,

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

- ☐ Zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach,
- ☐ Elementy samoobrony: zasłona, unik, pad,

KLASA VII

Lekkoatletyka:

- ☐ Doskonalenie techniki kroku biegowego,
- ☐ Doskonalenie startu niskiego i bieg na dystansie 100 m z pomiarem czasu,
- ☐ Doskonalenie ogólnej wytrzymałości biegowej (1000m), marszobiegi terenowe i skoki przez przeszkody,
- ☐ Nauka przekazywania pałeczki w biegu sztafetowym,
- ☐ Doskonalenie skoku w dal techniką naturalną z rozbiegu z odbicia z belki

Gimnastyka:

- ☐ Doskonalenie przewrotów w przód,
- ☐ Doskonalenie przewrotów w tył,
- ☐ Doskonalenie stania na rękach,
- ☐ Nauka przerzutu bokiem,
- ☐ Doskonalenie przeskoku kucznego przez skrzynię,
- ☐ Doskonalenie przeskoku rokrocznego przez kozła,
- ☐ Nauka piramid dwójkowych i trójkowych,
- ☐ Ćwiczenia równoważne,
- ☐ Przygotowanie dowolnego układu gimnastycznego,
- ☐ Ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach,

Koszykówka:

- ☐ Doskonalenie podań i chwytów oburącz, jednorącz,
- ☐ Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach ze zmianą miejsc,

- ☐ Doskonalenie kozłowania piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą kierunku i tempa,
- ☐ Nauka wyjścia do piłki poprzez ścięcie i obiegnięcie,
- ☐ Nauka zbiórki piłki z tablicy,
- ☐ Rozgrywanie przewag liczbowych 2:1, 3:2,
- ☐ Doskonalenie rzutów piłki do kosza z różnych pozycji,
- ☐ Doskonalenie krycia „każdy swego”,
- ☐ Doskonalenie elementów techniki we fragmentach gry,
- ☐ Gra szkolna,

Piłka siatkowa:

- ☐ Doskonalenie odbić sposobem górnym i sposobem dolnym,
- ☐ Doskonalenie zagrywki sposobem górnym,
- ☐ Doskonalenie rozegrania piłki po przyjęciu zagrywki,
- ☐ Nauka wystawiania piłki i przebiecie atakujące przez siatkę,
- ☐ Nauka zbijania piłki z własnego podrzutu,
- ☐ Turniej małych gier 3x3,
- ☐ Gra szkolna,

Piłka ręczna:

- ☐ Podania piłki w dwójkach i trójkach z rzutem na bramkę,
- ☐ Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą tempa i kierunku,
- ☐ Doskonalenie rzutów do bramki z biegu i przeskoku,
- ☐ Nauka zwodu pojedynczego ciałem i piłką,
- ☐ Poruszanie się zawodnika w obronie ze zmianą pozycji,
- ☐ Gra bramkarza,
- ☐ Fragmenty gry,
- ☐ Gra szkolna,

Piłka nożna:

- ☐ Doskonalenie prowadzenia piłki slalomem,
- ☐ Doskonalenie podań i przyjęć piłki w dwójkach i trójkach ze strzałem na bramkę,
- ☐ Doskonalenie zwodów z przenoszeniem stopy nad piłką,
- ☐ Doskonalenie obrony „każdy swego”,
- ☐ Doskonalenie stałych fragmentów gry,
- ☐ Żonglerka piłki stopą, udem i głową,
- ☐ Gra bramkarza,
- ☐ Stosowanie opanowanych elementów w małych grach,
- ☐ Gry i zabawy piłkarskie,

Unihokej:

- ☐ Doskonalenie prowadzenia piłeczki przodem i bokiem,

Unihokej:

- ☐ Doskonalenie prowadzenia piłeczki przodem i bokiem,
- ☐ Doskonalenie różnych strzałów do bramki,
- ☐ Doskonalenie zwodów, minięcie przeciwnika,
- ☐ Gra w obronie i wyprowadzanie ataku,
- ☐ Gra szkolna 4x4, 5x5,

Rytm-muzyka-taniec:

- ☐ Elementy aerobiku,
- ☐ Elementy stretchingu,
- ☐ Ćwiczenia na stepach,
- ☐ Ćwiczenia wzmacniające przy muzyce,
- ☐ Tworzenie krótkich układów tanecznych,
- ☐ Nowoczesne formy aktywności fizycznej,

Tenis stołowy:

- ☐ Nauka zagrywki z rotacją boczną,
- ☐ Doskonalenie poznanych elementów w grze pojedynczej,

Edukacja zdrowotna:

- ☐ Sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,
- ☐ Higiena osobista w okresie dojrzewania,
- ☐ Przyczyny i skutki otyłości,

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

- ☐ Najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków w czasie zajęć ruchowych,
- ☐ Zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu,

KLASA VIII

Lekkoatletyka:

- ☐ Doskonalenie techniki kroku biegowego,
- ☐ Doskonalenie startu niskiego i bieg na dystansie 100 m z pomiarem czasu,
- ☐ Nauka techniki kroku płotkarskiego,
- ☐ Doskonalenie ogólnej wytrzymałości biegowej (1000m), marszobiegi terenowe i skoki przez przeszkody,
- ☐ Doskonalenie przekazywania pałeczki w biegu sztafetowym,
- ☐ Doskonalenie skoku w dal techniką naturalną z rozbiegu z odbicia z belki z pomiarem odległości,
- ☐ Nauka rozbiegu i odbicia do skoku wzwyż techniką naturalną,
- ☐ Nauka pchnięcia kulą z miejsca,

Gimnastyka:

- ☐ Doskonalenie łączonych przewrotów w przód i tył,
- ☐ Doskonalenie stania na rękach przy drabinkach,
- ☐ Doskonalenie przeskoku kucznego przez skrzynię i skoku rozkrocznego przez kozła,
- ☐ Doskonalenie piramid dwójkowych i trójkowych,
- ☐ Przygotowanie dowolnego układu gimnastycznego,
- ☐ Ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach,

Koszykówka:

- ☐ Łączenie podań i kozłowania w zespołach dwójkowych i trójkowych,
- ☐ Zastawianie i zbieranie piłki z tablicy w dwójkach i trójkach,
- ☐ Kozłowanie piłki zakończone rzutem piłki do kosza,
- ☐ Rozgrywanie przewag liczbowych 2:1, 3:2,
- ☐ Doskonalenie rzutów piłki do kosza z różnych pozycji,
- ☐ Doskonalenie elementów techniki i taktyki we fragmentach gry,
- ☐ Małe gry 3x3, 4x4,
- ☐ Gra szkolna,

Piłka siatkowa:

- ☐ Doskonalenie odbić sposobem górnym i sposobem dolnym,
- ☐ Doskonalenie zagrywki sposobem górnym w odpowiednią strefę,
- ☐ Doskonalenie przyjęcia piłki z zagrywki w zespołach dwójkowych i trójkowych,
- ☐ Doskonalenie wystawiania piłki i przebicie atakujące przez siatkę,
- ☐ Nauka zbijania piłki po wystawieniu przez partnera,
- ☐ Ćwiczenia przygotowujące do bloku,
- ☐ Turniej małych gier 3x3,
- ☐ Gra szkolna,

Piłka ręczna:

- ☐ Łączenie kozłowania i podań w dwójkach i trójkach,
- ☐ Podania w zespołach zakończone rzutem na bramkę,
- ☐ Doskonalenie zwodów,
- ☐ Wykorzystanie poznanych elementów techniki i taktyki we fragmentach gry,
- ☐ Gra szkolna,

Piłka nożna:

- ☐ Doskonalenie podań i przyjęć piłki w dwójkach i trójkach ze strzałem na bramkę,
- ☐ Współdziałanie w dwójkach i trójkach w obronie z asekuracją,
- ☐ Wyprowadzanie piłki od bramki w zespołach,
- ☐ Doskonalenie stałych fragmentów gry,

- ☐ Gra z wykorzystaniem poznanych elementów techniki,
- ☐ Gry i zabawy piłkarskie,

Unihokej:

- ☐ Doskonalenie prowadzenia piłeczki zakończone strzałem do bramki,
- ☐ Doskonalenie zwodów i minięcia przeciwnika z wykorzystaniem bandy,
- ☐ Rozgrywanie ataku pozycyjnego,
- ☐ Gra szkolna z założeniami taktycznymi,

Rytm – muzyka - taniec:

- ☐ Elementy aerobiku,
- ☐ Przygotowanie krótkiej rozgrzewki w aerobiku,
- ☐ Elementy stretchingu,
- ☐ Ćwiczenia na stepach,
- ☐ Ćwiczenia wzmacniające przy muzyce,
- ☐ Tworzenie krótkich układów tanecznych,
- ☐ Nowoczesne formy aktywności fizycznej,

Tenis stołowy:

- ☐ Doskonalenie zagrywki z rotacją boczną,
- ☐ Doskonalenie przebiecia forhendem i bekhendem z podcięciem,
- ☐ Doskonalenie poznanych elementów w grze pojedynczej i podwójnej,
- ☐ Turniej klasowy,

Edukacja zdrowotna:

- ☐ Konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych,
- ☐ Pozytywne i negatywne czynniki wpływające na zdrowie i dobre samopoczucie,
- ☐ Dobór ćwiczeń relaksacyjnych,
- ☐ Zasady bezpiecznego podnoszenia i przenoszenia dużych i ciężkich przedmiotów

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

- ☐ Zasady samo asekuracji i asekuracji,
- ☐ Sporty ekstremalne,
- ☐ Umiejętność zachowania się w czasie wypadków i urazów.