

**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE
NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I
ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS IV-VIII
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 8 W PRUSZKOWIE**

1. Ocena szkolna wychowania fizycznego jest wypadkową:
 - a) chęci – wysiłku wkładanego w realizację zadań;
 - b) postępów – poziomu zmian w stosunku do diagnozy początkowej;
 - c) postawy – stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania, stosunku do siebie i własnej aktywności;
 - d) rezultatów – informacji o osiągniętych wynikach w sporcie, o dokładności wykonywanych zadań, o poziomie wiedzy.
 - e) aktywności ucznia w zajęciach pozalekcyjnych, niezależnie od poziomu sprawności fizycznej ucznia, a także w organizacji różnych imprez sportowo-rekreacyjnych na terenie szkoły.
2. W zakres oceny bieżącej, śródrocznej i rocznej wchodzi:
 - a) sprawdziany sprawności motorycznej i umiejętności.
 - b) postępy w usprawnianiu swojej sprawności fizycznej i umiejętności.
 - c) podstawowe wiadomości z zakresu wychowania fizycznego i sportu.
 - d) zaangażowanie ucznia w czasie lekcji i zajęć pozalekcyjnych.
 - e) wysiłek wkładany w osiąganie sprawności i umiejętności.
 - f) przygotowanie do zajęć (strój sportowy) i higiena osobista.
 - g) udział w zawodach sportowych.
3. Ocena za sprawdziany z zakresu motoryki i umiejętności uwzględnia:
 - a) osiągnięty wynik,
 - b) postęp w rozwoju sprawności i umiejętności,
 - c) poziom rozwoju psychofizycznego.
4. Uczeń może zdobyć ocenę za aktywność:
 - a)** wyróżniająca aktywność na zajęciach;
 - b)** brak zaangażowania, utrudnianie i przeszkadzanie w prowadzeniu lekcji;
 - c)** udział w zawodach sportowych wewnątrzszkolnych lub rekreacyjnych oraz reprezentowanie barw szkoły w zawodach sportowych międzyszkolnych;
 - d)** samodoskonalenie się podczas różnych form pozaszkolnej aktywności sportowej (udokumentowane członkostwo w klubie sportowym, tanecznym, jeździeckim itp.)
5. Ucznia obowiązuje zmiana stroju (koszulki, spodenek, obuwia) oraz odpowiednia jego czystość. Brak stroju jest jednoznaczny z nieprzygotowaniem ucznia do zajęć. Przygotowanie ucznia do zajęć wychowania fizycznego również podlega ocenie:
 - a)** każde nieprzygotowanie oznaczane jest symbolem „np”;
 - b)** uczeń może być nieprzygotowany do lekcji trzy razy w półroczu;
 - c)** konsekwencją każdego następnego nieprzygotowania jest otrzymanie przez ucznia oceny niedostatecznej;

- d) przy regularnej zmianie stroju i nienagannej higienie osobistej uczeń przed określeniem śródrocznej i rocznej oceny otrzymuje stopień celujący;
- e) uczeń może raz w miesiącu prosić o zwolnienie z aktywnego uczestnictwa w zajęciach ze względu na niedyspozycję.
6. W celu sprawdzenia wiadomości z zakresu wychowania fizycznego i sportu dopuszcza się przeprowadzanie krótkich (10-15 minutowych), zapowiadanych prac pisemnych.
7. Notoryczna absencja ucznia na lekcji lub brak zdolności do wzięcia w niej udziału uniemożliwia otrzymanie najwyższych ocen śródrocznych i rocznych.
8. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony na czas określony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzje o zwolnieniu ucznia z tych zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie wydanej przez lekarza opinii o niemożności uczestniczenia ucznia w tych zajęciach oraz na wniosek rodziców (prawnych opiekunów).
9. Formami sprawdzania sprawności, umiejętności i wiadomości są:
- a. sprawdziany sprawności fizycznej i umiejętności (pomiar czasu, odległości, ocena jakości wykonania elementów techniczno-taktycznych);
 - b. obserwacja pracy ucznia na lekcji i zawodach sportowych;
 - c. sprawdzanie przygotowania się ucznia do zajęć (zmiana stroju, jego czystość);
 - d. rozmowy i dyskusje na tematy związane z wychowaniem fizycznym i sportem;
 - e. ustne i pisemne wypowiedzi uczniów na tematy związane z różnymi dyscyplinami sportowymi.
10. Kryteria oceniania sprawdzianów z wiedzy.
- Uczeń otrzymuje ocenę:
- a. **Celującą**, gdy swobodnie omawia lub opisuje poznane zagadnienia, odpowiada wyczerpująco na pytania, rozwija poznane tematy i zagadnienia,
 - b. **Bardzo dobrą**, gdy omawia i opisuje poznane zagadnienia, odpowiada na pytania,
 - c. **Dobłą**, gdy uczeń omawia i opisuje z małymi błędami poznane zagadnienia, odpowiada na pytania naprowadzany przez nauczyciela,
 - d. **Dostateczną**, gdy ogólnie orientuje się w poznanych zagadnieniach ale robi liczne błędy,
 - e. **Dopuszczającą**, gdy próbuje omawiać i opisywać poznane zagadnienia ale robi bardzo dużo błędów, mimo prób nie jest w stanie odpowiadać na zadawane pytania, odpowiada na pytania z pomocą nauczyciela,
 - f. **Niedostateczną**, gdy nie podejmuje prób omówienia lub opisanie poznanych zagadnień, odmawia odpowiedzi na zadawane przez nauczyciela pytania,
11. Kryteria oceny wykonania zadania ruchowego
- Uczeń otrzymuje ocenę:
- a. **Celującą**, gdy ćwiczenie wykonuje bezbłędnie w sposób płynny bez dodatkowych „przysługów” i w odpowiednim tempie.
 - b. **Bardzo dobrą**, gdy ćwiczenie wykonuje bezbłędnie, w odpowiednim tempie z zachowaniem prawidłowej formy ruchu lecz z małym zachwianiem płynności ruchu.
 - c. **Dobłą**, gdy ćwiczenie wykonuje z jednym znacznym lub dwoma niewielkimi błędami w płynności ruchu i w przeciętnym tempie.
 - d. **Dostateczną**, gdy wykonuje ćwiczenie z kilkoma błędami w płynności lub formie ruchu i w słabym tempie.
 - e. **Dopuszczającą**, gdy podejmuje próbę wykonania ćwiczenia lecz nie potrafi go wykonać, ćwiczenie wykonuje z pomocą nauczyciela.

- f. **Niedostateczną**, gdy nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia.

Szczegółowe wymagania edukacyjne

I. Na śródroczną ocenę klasyfikacyjną.

1. Aktywność

- a. Uczniowie otrzymują „+” (plusy) za przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, współzawodnictwo, aktywny udział w zajęciach i ich realizacji – trzy plusy równoznaczne są z otrzymaniem oceny bardzo dobrej;
- b. Uczniowie otrzymują „–” (minusy) za niechętny lub negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, niechęć do współzawodnictwa, brak dyscypliny i zaangażowania, przeszkadzanie w prowadzeniu lekcji – trzy minusy równoznaczne są z otrzymaniem oceny niedostatecznej.

2. Wiedza

a. w klasie IV uczeń:

- wymienia rodzaje gier i zabaw ruchowych,
- opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej pochodzącej z regionu zamieszkania,
- wymienia zasady „czystej gry” w sporcie,
- rozróżnia pojęcia technika i taktyka,
- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego,
- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,
- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia z najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej,
- wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski,
- rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
- definiuje pojęcia rozgrzewki.
- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą,
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała,
- opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia,
- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej,
- opisuje zasady zdrowego żywienia,
- zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych,
- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.

b. w klasie V uczeń:

- wymienia podstawowe przepisy wybranych gier zespołowych (sportowych i rekreacyjnych)
- wymienia grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- wymienia kryteria oceny wytrzymałości do wybranej próby testowej (np. Test Coopera),
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,

- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach,
 - wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,
 - wyjaśnia pojęcie zdrowia.
- c. w klasie VI uczeń:
- wymienia kryteria oceny gibkości i siły do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa),
 - opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej pochodzącej z kraju europejskiego,
 - opisuje zasady rozgrzewki,
 - zna podstawowe zasady taktyki w obronie i ataku,
 - opisuje ideę ruchu olimpijskiego,
 - opisuje pozytywne mierniki zdrowia,
 - wymienia zasady i metody hartowania organizmu,
 - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą,
 - omawia zasady aktywnego wypoczynku.
- d. w klasie VII uczeń:
- wyjaśnia zmiany zachodzące w budowie ciała człowieka i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania,
 - wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej,
 - potrafi stosować siatki centylowe do oceny własnego rozwoju fizycznego,
 - omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
 - wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
 - wymienia najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków i urazów czasie zajęć ruchowych,
 - omawia sposoby zapobiegania wypadkom w czasie zajęć ruchowych,
 - wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin,
 - wymienia czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na samopoczucie i zdrowie,
 - omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,
- e. w klasie VIII uczeń:
- wskazuje na możliwości stosowania nowoczesnych technologii do pomiaru aktywności fizycznej,
 - omawia nowoczesne formy aktywności fizycznej,
 - opisuje zasady wybranej aktywności fizycznej spoza Europy,
 - wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych,
 - omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych,
 - wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej,
 - wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania,
 - wyjaśnia, dlaczego należy ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze.

3. **Postęp**

Ocena za postęp sprawności:

- **Celujący (6)** - Poprawa wyników we wszystkich próbach.

- **Bardzo dobry (5)** - Poprawa wyników, co najmniej jednej, dwóch lub trzech prób – bez obniżenia pozostałych.
- **Dobry (4)** - Uzyskiwanie wyników na tym samym poziomie lub poprawa jednych, a obniżenie drugich wyników.
- **Dostateczny (3)** - Obniżenie jednej lub dwóch prób bez poprawy wyników żadnej próby.
- **Dopuszczający (2)** - Obniżenie wyników czterech prób.
- **Niedostateczny (1)** - Obniżenie wyników wszystkich prób.

Dopuszcza się odstępstwa od ww. kryteriów, jeżeli obniżenie sprawności nastąpiło w wyniku długotrwałej choroby, powodującej znaczne osłabienie organizmu.

4. Umiejętności ruchowe

Klasa IV

- **Gimnastyka:** przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.
- **Lekkoatletyka:** bieg na 60m ze startu wysokiego, rzut piłeczką palantową z miejsca.
- **Mini piłka siatkowa:** odbicie piłki oburącz sposobem górnym.
- **Mini piłka nożna:** strzał piłką do bramki z miejsca dowolnym sposobem.
- **Mini koszykówka:** rzut piłki do kosza z miejsca.
- **Mini piłka ręczna:** rzut piłki do bramki z miejsca.
- **Tenis stołowy:** wykonanie zagrywki.

Klasa V

- **Gimnastyka:** przewrót w przód z marszu, dowolny, prosty własny układ gimnastyczny, skok rozkroczny przez kozła.
- **Lekkoatletyka:** bieg na 60m ze startu niskiego, rzut piłeczką palantową z rozbiegu.
- **Mini piłka siatkowa:** odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym w wyznaczonym polu.
- **Mini piłka nożna:** przyjęcie piłki i podanie wewnętrzną częścią stopy.
- **Mini koszykówka:** podanie piłki oburącz w ruchu.
- **Mini piłka ręczna:** podania i chwyt piłki w biegu.
- **Ringo:** rzut i chwyt.
- **Tenis stołowy:** odbicia piłki (forhend).

Klasa VI

- **Gimnastyka:** przewrót w przód z zaznaczeniem fazy lotu, przewrót w tył ze stania rozkrocznego do przysiadu podpartego, skok kuczny przez skrzynię.
- **Lekkoatletyka:** bieg na 60m ze startu niskiego, rzut piłeczką palantową z rozbiegu, rzut piłką lekarską, bieg na 600 lub 1000m.
- **Mini piłka siatkowa:** zagrywka piłki sposobem górnym ze zmniejszonej odległości.
- **Mini piłka nożna:** przyjęcie piłki prawą i lewą nogą.
- **Mini koszykówka:** rzut piłki do kosza po kozłowaniu (dwutakt).
- **Mini piłka ręczna:** rzut do bramki z biegu po podaniu.
- **Taniec:** proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego lub nowoczesnego.
- **Tenis stołowy:** odbicia piłki (bekhend).

Klasa VII

- **Gimnastyka:** stanie na rękach z asekuracją, przerzut bokiem.
- **Lekkoatletyka:** bieg na 60m ze startu niskiego, prawidłowe przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym, rzut piłką lekarską, bieg na 600 lub 1000m.
- **Piłka siatkowa:** wystawienie piłki sposobem górnym.
- **Piłka nożna:** strzał na bramkę prawą i lewą nogą z biegu.
- **Koszykówka:** rzut piłki do kosza po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa.

- **Piłka ręczna:** strzał piłką do bramki z biegu po kozłowaniu, podaniu z różnych pozycji.
- **Taniec:** wykonanie dowolnego układu tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej.
- **Tenis stołowy:** odbicia piłki (bekhend, forhend).

Klasa VIII

- **Gimnastyka:** piramida trójkowa wg własnej inwencji.
- **Lekkoatletyka:** wybór i pokonanie trasy biegu terenowego z elementami orientacji w terenie, rzut piłką lekarską, bieg na 600 lub 1000m.
- **Piłka siatkowa:** przyjęcie piłki sposobem oburącz dolnym po serwisie.
- **Piłka nożna:** prowadzenie piłki slalomem i strzał na bramkę.
- **Koszykówka:** poruszanie się w obronie (krycie każdy swego), rzuty do kosza z różnych pozycji.
- **Piłka ręczna:** poruszanie się po boisku w obronie.
- **Taniec:** Wykonanie dowolnego układu tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej.
- **Tenis stołowy:** swobodna gra z zastosowaniem różnych technik serwisu, ataku i odbioru piłki.

II. Na roczną ocenę klasyfikacyjną.

1. Aktywność

- a. Uczniowie otrzymują „+” (plusy) za przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, współzawodnictwo, aktywny udział w zajęciach i ich realizacji – trzy plusy równoznaczne są z otrzymaniem oceny bardzo dobrej;
- b. Uczniowie otrzymują „–” (minusy) za niechętny lub negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, niechęć do współzawodnictwa, brak dyscypliny i zaangażowania, przeszkadzanie w prowadzeniu lekcji – trzy minusy równoznaczne są z otrzymaniem oceny niedostatecznej.

2. Wiedza

- a. w klasie IV uczeń:

- wymienia rodzaje gier i zabaw ruchowych,
- opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej pochodzącej z regionu zamieszkania,
- wymienia zasady „czystej gry” w sporcie,
- rozróżnia pojęcia technika i taktyka,
- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego,
- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,
- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia z najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej,
- wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski,
- rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
- definiuje pojęcia rozgrzewki.
- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą,
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała,
- opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia,
- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej,
- opisuje zasady zdrowego żywienia,

- zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych,
 - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.
- b. w klasie V uczeń:
- wymienia podstawowe przepisy wybranych gier zespołowych (sportowych i rekreacyjnych)
 - wymienia grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
 - wymienia kryteria oceny wytrzymałości do wybranej próby testowej (np. Test Coopera),
 - wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
 - omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,
 - zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach,
 - wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,
 - wyjaśnia pojęcie zdrowia.
- c. w klasie VI uczeń:
- wymienia kryteria oceny gibkości i siły do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa),
 - opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej pochodzącej z kraju europejskiego,
 - opisuje zasady rozgrzewki,
 - zna podstawowe zasady taktyki w obronie i ataku,
 - opisuje ideę ruchu olimpijskiego,
 - opisuje pozytywne mierniki zdrowia,
 - wymienia zasady i metody hartowania organizmu,
 - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą,
 - omawia zasady aktywnego wypoczynku.
- d. w klasie VII uczeń:
- wyjaśnia zmiany zachodzące w budowie ciała człowieka i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania,
 - wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej,
 - potrafi stosować siatki centylowe do oceny własnego rozwoju fizycznego,
 - omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
 - wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
 - wymienia najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków i urazów czasie zajęć ruchowych,
 - omawia sposoby zapobiegania wypadkom w czasie zajęć ruchowych,
 - wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin,
 - wymienia czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na samopoczucie i zdrowie,
 - omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,
- e. w klasie VIII uczeń:
- wskazuje na możliwości stosowania nowoczesnych technologii do pomiaru aktywności fizycznej,
 - omawia nowoczesne formy aktywności fizycznej,
 - opisuje zasady wybranej aktywności fizycznej spoza Europy,
 - wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych,
 - omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych,

- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej,
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania,
- wyjaśnia, dlaczego należy ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze.

3. Postęp

Ocena za postęp sprawności:

- **Celujący** (6) - Poprawa wyników we wszystkich próbach.
- **Bardzo dobry** (5) - Poprawa wyników, co najmniej jednej, dwóch lub trzech prób – bez obniżenia pozostałych.
- **Dobry** (4) - Uzyskiwanie wyników na tym samym poziomie lub poprawa jednych, a obniżenie drugich wyników.
- **Dostateczny** (3) - Obniżenie jednej lub dwóch prób bez poprawy wyników żadnej próby.
- **Dopuszczający** (2) - Obniżenie wyników czterech prób.
- **Niedostateczny** (1) - Obniżenie wyników wszystkich prób.

Dopuszcza się odstępstwa od ww. kryteriów, jeżeli obniżenie sprawności nastąpiło w wyniku długotrwałej choroby, powodującej znaczne osłabienie organizmu.

4. Umiejętności ruchowe

Klasa IV

- **Gimnastyka:** przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.
- **Lekkoatletyka:** bieg na 60m ze startu wysokiego, skok w dal z rozbiegu, rzut piłeczką palantową z miejsca.
- **Mini piłka siatkowa:** odbicie piłki oburącz sposobem górnym, odbicie piłki oburącz sposobem dolnym.
- **Mini piłka nożna:** prowadzenie piłki nogą (slalom), strzał piłką do bramki z miejsca dowolnym sposobem.
- **Mini koszykówka:** kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, rzut piłki do kosza z miejsca.
- **Mini piłka ręczna:** podanie piłki jednorącz, rzut piłki do bramki z miejsca.
- **Tenis stołowy:** wykonanie zagrywki.

Klasa V

- **Gimnastyka:** przewrót w przód z marszu, przewrót w przód z rozkroku do przysiadu podpartego, o prostych nogach, dowolny, prosty własny układ gimnastyczny, przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego o prostych nogach, skok rozkroczny przez kozła.
- **Lekkoatletyka:** bieg na 60m ze startu niskiego, bieg na 600m, skok w dal z rozbiegu, rzut piłeczką palantową z rozbiegu.
- **Mini piłka siatkowa:** odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym w wyznaczonym polu, zagrywka sposobem dolnym ze zmniejszonej odległości.
- **Mini piłka nożna:** przyjęcie piłki i podanie wewnętrzną częścią stopy, strzał prostym podbiciem po prowadzeniu piłki.
- **Mini koszykówka:** kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz w ruchu.
- **Mini piłka ręczna:** strzał piłką do bramki po kozłowaniu, podania i chwytu piłki w biegu.
- **Ringo:** rzut i chwyt.
- **Tenis stołowy:** zagrywka i odbicia piłki (forhend).

Klasa VI

- **Gimnastyka:** przewrót w przód z zaznaczeniem fazy lotu, stanie na rękach przy drabince z asekuracją, stanie na głowie przy ścianie z asekuracją, przewrót w tył ze stania rozkrocznego do przysiadu podpartego, skok kuczny przez skrzynię, układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych do muzyki.
- **Lekkoatletyka:** rzut piłeczką palantową z rozbiegu, bieg na 60m ze startu niskiego, skok w dal z rozbiegu, rzut piłką lekarską, bieg na 600 lub 1000m.
- **Mini piłka siatkowa:** dowolny odbiór piłki, zagrywka piłki sposobem górnym ze zmniejszonej odległości.
- **Mini piłka nożna:** przyjęcie piłki prawą i lewą nogą, zwód pojedynczy, przodem z piłką.
- **Mini koszykówka:** rzut piłki do kosza po kozłowaniu (dwutakt), rzut piłki do kosza z biegu po podaniu.
- **Mini piłka ręczna:** długie podania piłki jednorącz i chwyt oburącz w biegu, rzut do bramki z biegu po podaniu.
- **Taniec:** proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego lub nowoczesnego.
- **Tenis stołowy: serwis rotacyjny (awansująca rotacja), odbicia piłki (bekhend).**

Klasa VII

- **Gimnastyka:** stanie na rękach z asekuracją, przerzut bokiem, stanie na głowie z asekuracją, piramida dwójkowa wg własnej inwencji.
- **Lekkoatletyka:** bieg na 60m ze startu niskiego, prawidłowe przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym, skok w dal po odbiciu z belki, rzut piłką lekarską, rzut piłeczką palantową z rozbiegu, bieg na 600 lub 1000m.
- **Piłka siatkowa:** wystawienie piłki sposobem górnym, zabicie piłki, rozegranie na „trzy”.
- **Piłka nożna:** strzał na bramkę prawą i lewą nogą z biegu, żonglerka, piłkarski tor przeszkód.
- **Koszykówka:** rzut piłki do kosza po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa, kozłowanie i minięcie przeciwnika dowolnym zwodem.
- **Piłka ręczna:** szybki atak po przechwycie piłki, strzał piłką do bramki z biegu po kozłowaniu, podaniu z różnych pozycji.
- **Taniec:** wykonanie dowolnego układu tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej.
- **Tenis stołowy: serwis rotacyjny (wsteczna rotacja), odbicia piłki (bekhend, forhend).**

Klasa VIII

- **Gimnastyka:** piramida trójkowa wg własnej inwencji, samodzielne stanie na głowie, samodzielne stanie na rękach.
- **Lekkoatletyka:** wybór i pokonanie trasy biegu terenowego z elementami orientacji w terenie, rzut piłką lekarską, bieg na 600 lub 1000m, rzut piłeczką palantową z rozbiegu, skoki przez przeszkody techniką naturalną.
- **Piłka siatkowa:** przyjęcie piłki sposobem oburącz dolnym po serwisie, naprzemienne odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.
- **Piłka nożna:** prowadzenie piłki slalomem i strzał na bramkę, strzał wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy po podaniu piłki.
- **Koszykówka:** poruszanie się w obronie (krycie każdy swego), rzuty do kosza z różnych pozycji, przejście z obrony do szybkiego ataku.
- **Piłka ręczna:** ustawienie na boisku w obronie i ataku, poruszanie się po boisku w obronie.
- **Taniec:** Wykonanie dowolnego układu tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej.
- **Tenis stołowy: swobodna gra z zastosowaniem różnych technik serwisu, ataku i odbioru piłki, gra podwójna.**