

# **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

## **ZAŁOŻENIA WSTĘPNE**

1. Przedmiotowy system oceniania jest zgodny z 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
2. Przedmiotowy system oceniania jest zgodny ze statutem Szkoły Podstawowej nr 3 im. Orła Białego w Biskupcu. Szczegółowe kryteria systemu oceniania są zgodne z WSO i nową podstawą programową z wychowania fizycznego.

## **PODSTAWY PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA**

1. Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
2. Nauczyciel wystawia ocenę biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
3. Uczeń nie może otrzymać oceny celującej półrocznej i rocznej z podstawowych obszarów oceniania.
4. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
  - 4.1. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego, zajęć komputerowych lub informatyki, na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
  - 4.2. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć, o którym mowa w pkt 4. uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej, oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.
  - 4.3. Jeżeli zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego obejmuje tylko jeden semestr, ocenę końcową stanowi ocena z semestru, z którego uczeń został oceniony.
  - 4.4. Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji, a w szczególnych przypadkach gdy lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu, uczeń może być zwolniony z tego obowiązku na podstawie pisemnego oświadczenia rodziców złożonego w sekretariacie szkoły i po uzyskaniu zgody dyrektora szkoły.
5. Uczeń, który posiada pisemne zwolnienie od rodzica z powodu chwilowej niedyspozycji lub przebytej choroby, ma obowiązek przebywać na tych zajęciach i realizować zadania teoretyczne oraz pomagać w organizacji lekcji.
6. Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie.
7. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowym systemem oceniania, co nauczyciel potwierdza wpisem w dzienniku lekcyjnym.
8. Przedmiotowy system oceniania i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców przez cały rok szkolny w gablocie informacyjnej przy gabinecie wychowania fizycznego.
9. Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy.
10. O postępach ucznia rodzice powinni być systematycznie informowani na zebraniach rodziców.

11. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną uczniów i jego rodzice (prawni opiekunowie) są poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
12. W przypadku uzyskania oceny rocznej (semestralnej) niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w rozporządzeniu MEN z dnia 10 czerwca 2015 r.
13. Wszystkie dokumenty dotyczące przedmiotowego systemu oceniania lub z nimi związane przechowuje nauczyciel przez cały rok szkolny i udostępnia uczniom oraz rodzicom do wglądu zgodnie z harmonogramem indywidualnych spotkań dla rodziców.
14. W sytuacjach spornych nie uregulowanych poprzez przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego oraz wewnątrzszkolnym systemem oceniania, obowiązują decyzję, które podejmują zainteresowane strony po uzgodnieniu z Dyrekcją Szkoły

#### **Wewnątrzszkolne ocenianie w odniesieniu do wychowania fizycznego określa:**

- obszary oceniania
- przedmiot oceny w każdym obszarze
- szczegółowe kryteria oceny w każdym obszarze
- sposób przejścia od ocen bieżących do oceny śródrocznej i końcoworocznej.

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, systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Ocena śródroczna i roczna będzie formułowana na podstawie ocen końcowych z wytyczonych obszarów oceniania.

### **PODSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA**

Ze względu na specyfikę przedmiotu wychowania fizycznego, ocena półroczna i końcoworoczna, oparta jest o trzy podstawowe obszary oraz jeden dodatkowy obszar oceniania, co daje możliwość rzetelnego i sprawiedliwego oceniania pracy ucznia na tym przedmiocie. Proponowany system oceniania daje możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się:

**chęci**- czyli stosunek ucznia do własnych możliwości,

**postęp**- czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej,

**postawa**- czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela, respektowanie zasad i przepisów gry, podporządkowanie się decyzjom nauczyciela/ sędziego

**diagnoza**- czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń a nie osiągnięcie konkretnych wyników sportowych.

#### **PODSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA UCZNIĄ:**

1. Uczestnictwo i przygotowanie do lekcji,
2. Aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej,
3. Umiejętności indywidualne ruchowe,
4. Systematyczny postęp na miarę swoich możliwości.

#### **DODATKOWY OBSZAR OCENIANIA:**

1. Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych,
2. Aktywny udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowych ( szkolnych, klubowych ),
3. Udział w sportowych imprezach środowiskowych.

**Uwaga:** Uczeń, który nie spełnia dodatkowych obszarów oceniania, będzie oceniany tylko z podstawowych obszarów oceniania.

## **SPOSÓB OCENIANIA**

- Zgodnie ze Szkolnym Systemem Oceniania według skali ocen: 1 - niedostateczny, 2 - dopuszczający, 3 - dostateczny, 4 - dobry, 5 - bardzo dobry, 6 - celujący
- Graficznie za pomocą (+) i (-)
- Słownie

### **CZĘSTOTLIWOŚĆ OCENIANIA:**

1. Ocena za indywidualne umiejętności ruchowe, w zależności od zadań kontrolnooceniających: 4-6 ocen w semestrze
2. Ocena za uczestnictwo i przygotowanie lekcji: 1-2 ocena w semestrze.
3. Aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej: 1-2 oceny w semestrze.
4. Ocena za udział w zawodach sportowych i aktywność pozalekcyjną: 1 ocena za każdorazowy udział.

Postępy ucznia nauczyciel odnotowuje w dzienniku lekcyjnym oraz w swoim zeszycie pomocniczym przy pomocy umownych znaków.

### **OCENA ZA INDYWIDUALNE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE**

Określenie poziomu postępu ucznia w zakresie umiejętności powinno odbywać się zarówno po zrealizowaniu odpowiedniego cyklu programu, jak i systematycznie na każdej lekcji (ocena słowna), aby móc właściwie dostosować zadania dydaktyczne i organizacyjne w kolejnych lekcjach do potrzeb każdego ucznia.

Kontroli i ocenie mogą podlegać umiejętności z następujących grup:

- technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji m.in. z gier zespołowych, gimnastyki, lekkiej atletyki.
- estetyka, płynność i poprawność danego ćwiczenia.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmówi przystąpienia do sprawdzianu.

Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu w ciągu 30 dni po uzgodnieniu terminu z nauczycielem. Po upływie tego czasu, w wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną a w uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z tego sprawdzianu.

### **OCENA ZA UCZESTNICTWO I PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI**

#### **Uczestnictwo w zajęciach obowiązkowych.**

Uczestnictwo w zajęciach jest ważnym elementem w realizacji procesu wychowania fizycznego. Systematyczny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest pewien procent nieobecności spowodowanej sytuacją losową.

Uwaga!!!

Nie wlicza się ilości opuszczonych godzin gdy uczeń

- jest zwolniony z powodu choroby przez lekarza lub rodziców
- jest nieobecny na lekcji na potrzeby szkoły

### **Przygotowanie do lekcji (strój sportowy)**

Przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane

- posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego (tj. spodenki sportowe, koszulka, obuwie zmienne lub dres przeznaczonego wyłącznie do ćwiczeń fizycznych),
- nie spóźnianie się na lekcje, nie uciekanie z lekcji (przez ucieczkę z lekcji wychowania fizycznego rozumie się sytuację kiedy uczeń danego dnia obecny jest na wszystkich lekcjach oprócz lekcji wychowania fizycznego, nie jest zwolniony z tej lekcji przez wychowawcę, rodzica, dyrektora szkoły bądź lekarza).

Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza. Zwolnienie lekarskie usprawiedliwia ucznia z nie ćwiczenia na lekcji lub w wyjątkowych przypadkach zwolnienie napisane przez rodzica dostarczone przed lekcją.

OCENA za posiadanie stroju

**6** - zawsze przygotowany strój

**5** - 1 raz brak stroju

**4** - 2 razy brak stroju

**3** - 3 razy brak stroju

**2** - 4 razy brak stroju

**1** - 5 i więcej razy brak stroju

### **OCENA ZA AKTYWNOŚĆ I POSTAWĘ WOBEC PRZEDMIOTU I KULTURY FIZYCZNEJ**

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Kryterium dotyczące oceny postawy ucznia i stosunku do zajęć lekcyjnych uwzględnia:

**PLUSY (+)** uczniowie otrzymują za: przygotowanie do lekcji, przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach, przygotowanie lub prowadzenie części lekcji, zawodów sportowych, pełnienie roli kapitana zespołu, grupowego czy sędziego, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje, przestrzeganie regulaminu i innych, przestrzeganie zasad bhp regulaminów i zasad fair play, poszanowanie mienia społecznego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych.

**MINUSY (-)** uczniowie uzyskują: przy niechętnym i negatywnym stosunku do uczestnictwa w zajęciach za w/w elementy.

Oceniając ucznia nauczyciel bierze pod uwagę stosunek (+) i (-)

OCENA :

6 - 100% (+)

5 - 80% (+)

4 - 60% (+)

3 - 40% (+)

2 - 20% (+)

1 - brak (+), 100% (-)

### **OCENA ZA UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH i AKTYWNOŚĆ POZALEKCYJNĄ**

Na ocenę z tego obszaru składają się następujące elementy:

- Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych różnego szczebla,  
**ocena 6** -uczeń zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych  
**ocena 6** –udział w zawodach strefowych, wojewódzkich i ogólnopolskich
- Aktywny udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowych szkolnych, klubowych- potwierdzone zaświadczeniem
- Udział w sportowych imprezach środowiskowych- potwierdzone dyplomem, notatką

## ZASADY OCENIANIA W KLASACH 4-7 – WYCHOWANIE FIZYCZNE

(zgodnie z wewnętrznym systemem oceniania)

### PRZEDMIOT OCENY

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfikacji zajęć.

Będą oceniane:

1. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
2. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
3. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
4. Stosunek do partnera i przeciwnika.
5. Aktywność fizyczna
6. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych.

### KRYTERIA OCEN

**Ocenę celującą** -otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie, osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo - rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę. Bierze aktywny udział w zajęciach sportowych, zawodach pozaszkolnych.

**Ocenę bardzo dobrą** -otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji oraz jest dobrze przygotowany do zajęć. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym.

**Ocenę dobrą** -otrzymuje uczeń, który bez zarzutu wywiązuje się z obowiązków, w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Wysokie są staranność i sumiennosc w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć. Uczeń prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym.

**Ocenę dostateczną** i -otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumiennosci w wykonywaniu zadań, zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć.

**Ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który osiąga bardzo postęp lub go nie osiąga, w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Zdarza mu się lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfikacji przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, jest często jest nieprzygotowany do zajęć

**Ocenę niedostateczną** -otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfikacji przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć, prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

**Uczeń nieklasyfikowany** -uczeń może być nieklasyfikowany z zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach edukacyjnych przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.

## WYMAGANIA EDUKACYJNE

**Poziom podstawowy** – uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi, lub w słabym tempie.

**Poziom ponadpodstawowy** – uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

## ZADANIA KONTROLNO – OCENIAJĄCE

### OCENA MOTORYCZNOŚCI W KLASACH: IV, V, VI, VII

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów na podstawie testów sprawnościowych:

- Marszo- biegowy test Coopera.
- Indeks sprawności K. Zuchowy- wybrane próby.

### OCENA WIADOMOŚCI W KLASACH: IV, V, VI, VII

- Zasady bezpieczeństwa ćwiczeń, zabaw, działań rekreacyjnych.
- Bezpieczne korzystanie ze sprzętu i urządzeń sportowych.
- Właściwe zachowanie w sytuacjach niebezpiecznych i zagrażających zdrowiu.
- Zasady samoasekuracji.
- Zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach.
- Sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.
- Prawidłowa postawa ciała – określenie podstawowych parametrów.
- Zasady i metody hartowania organizmu.
- Mierzenie tętna w spoczynku i po wysiłku.
- Samokontrola i samoocena postawy ciała w miejscu i w ruchu.
- Przygotowanie organizmu do wysiłku.
- Sportowa rywalizacja – zasady fair play
- Podstawowe przepisy mini gier zespołowych.
- Zasady prowadzenia rozgrzewki.
- Zasady kulturalnego kibicowania.
- Zasady organizacji gier i zabaw rekreacyjnych.
- Kultura zachowania na zabawie tanecznej, w dyskotecie.
- Sposoby organizacji czasu wolnego, zasady aktywnego wypoczynku.

### OCENA UMIEJĘTNOŚCI W KLASIE IV

#### GIMNASTYKA

- (G) Przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych i końcowych.
- (G) Przewrót w tył z różnych pozycji wyjściowych i końcowych.
- (G) Prosty układ gimnastyczny.

#### LEKKOATLETYKA

- (LA) Technika startu niskiego i bieg na 60m.
- (LA) Technika kroku biegowego.
- (LA) Technika skoku w dal techniką naturalną.
- (LA) Technika rzut piłką palantową.
- (LA) Technika biegu na dystansie 400m.
- (LA) Rzut piłką lekarską 2 kg.

#### GRY ZESPOŁOWE

- (PN) Podanie i przyjęcie piłki w miejscu i w ruchu.
- (PN) Strzał na bramkę z miejsca i z biegu.
- (PS) Postawa siatkarska.
- (PS) Odbicia piłki sposobem górnym.
- (PS) Zagrywka sposobem dolnym.
- (PK) Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu.
- (PK) Podania piłki oburącz w miejscu i w ruchu.
- (PR) Podania jednorącz w miejscu i w ruchu.
- (PR) Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu.
- (UH) Prowadzenie piłki slalomem.
- (UH) Podanie i przyjęcie piłki w miejscu.

## OCENA UMIEJĘTNOŚCI W KLASIE V

### GIMNASTYKA

- (G) Przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych i końcowych
- (G) Skok rozkroczny przez kozła.
- (G) Prosty układ gimnastyczny.

### LEKKOATLETYKA

- (LA) Start niski i bieg na 60m. -szybkość biegowa.
- (LA) Rzut piłką palantową – długość rzutu.
- (LA) Bieg na dystansie 600m.
- (LA) Rzut piłką lekarską 2 kg.

### GRY ZESPOŁOWE

- (PN) Prowadzenie piłki w dwójkach.
- (PN) Strzały do bramki różnymi sposobami .
- (PS) Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.
- (PS) Zagrywka sposobem dolnym i górnym.
- (PK) Kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej.
- (PK) Prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu.
- (PR) Podania górne i półgórne w marszu i w biegu.
- (PR) Rzut do bramki z miejsca.
- (UH)Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem.
- (UH) Podanie i przyjęcie piłki w miejscu i w ruchu.

## OCENA UMIEJĘTNOŚCI W KLASIE VI

### GIMNASTYKA

- (G) Przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych i końcowych połączone w układ
- (G) Skok rozkroczny przez kozła, naskok kuczny na skrzynię
- (G) Prosty układ gimnastyczny według inwencji ucznia z wykorzystaniem leżenia przewrotnego, przerzutnego i stania na rękach

### LEKKOATLETYKA

- (LA) Start niski i bieg na 60m. -szybkość biegowa.
- (LA) Rzut piłką palantową – długość rzutu.
- (LA) Bieg na dystansie 600m.
- (LA) Rzut piłką lekarską 2 kg.

### GRY ZESPOŁOWE

- (PN) Prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą tempa i kierunku.
- (PN) Strzały do bramki różnymi sposobami .
- (PS) Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.
- (PS) Zagrywka sposobem dolnym i górnym.
- (PK) Kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej.
- (PK) Prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu.
- (PR) Podania górne i półgórne w marszu i w biegu, we fragmentach gry.
- (PR) Rzut do bramki po podaniu, po biegu.
- (UH)Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem.
- (UH) Podanie i przyjęcie piłki w miejscu i w ruchu, we fragmentach gry.

## OCENA UMIEJĘTNOŚCI W KLASIE VII

### GIMNASTYKA

- (G) Przerzut bokiem.
- (G) Piramidy dwójkowe/ trójkowe.
- (G) Układ gimnastyczny na ścieżce.
- (G) Skok kuczny przez 4 części skrzyni.
- (G) Skok rozkroczny przez kozła.

### LEKKOATLETYKA

- (LA) Technika kroku biegowego.
- (LA) Rzut piłką lekarską w przód i w tył.
- (LA) Technika przekazania pałeczki sztafetowej.
- (LA) Start niski oraz bieg na krótkim odcinku.
- (LA) Przygotowanie rozgrzewki z wykorzystaniem ćwiczeń kształtujących.

### GRY ZESPOŁOWE

- (PK) Rzut do kosza z dwutaktu.
- (PK) Zwód pojedynczy z piłką i bez piłki.
- (PS) Zbicie piłki z wystawienia partnera.
- (PS) Zagrywka dolna i górna.
- (PR) Zwód pojedynczy z piłką i bez piłki.
- (PR) Rzut do bramki jednorącz z biegu i po podaniu.
- (PN) Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą.
- (PN) Strzał do bramki po podaniu partnera.