WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASY IV-VIII

1. **Ogólne zasady oceniania:**

***Przy ustalaniu oceny z zajęć wychowania fizycznego, oprócz wysiłku wkładanego przez ucznia w wykonywanie ćwiczeń, nauczyciel bierze również pod uwagę systematyczny udział ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej.***

W oparciu o powyższe wytyczne opracowano kryteria oceniania obejmujące   
6 komponentów składających się na ocenę śródroczną i roczną. Uczeń oceniany na zajęciach obowiązkowych i na zajęciach do wyboru wg wszystkich wymienionych niżej kryteriów (pkt 1 - 6),

Każdy uczeń oceniany jest w następujących obszarach:

1. Zaangażowanie na lekcjach (A), - co najmniej 2 oceny w semestrze. Samodzielna praca na lekcji - 2 razy w semestrze (2 formy z pkt. a – e):
   1. przygotowanie i poprowadzenie rozgrzewki (VI, VII, VIII klasa),
   2. przygotowanie i przeprowadzenie gry lub zabawy ruchowej (IV, V klasa),
   3. organizacja i sędziowanie gry zespołowej (VII, VIII)
   4. przygotowanie zestawu ćwiczeń przy muzyce lub układu taneczno-ruchowego - ocena inwencji twórczej ucznia,
   5. demonstracja ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne   
      i prawidłową postawę ciała,
   6. praca w zespołach (np. przy konstruowaniu toru przeszkód lub doskonaleniu elementów akrobatycznych gimnastyki z asekuracją współćwiczącego).
2. Systematyczny udział (SU) w zajęciach oraz przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój sportowy i obuwie na zmianę). Dopuszcza się 2-krotny brak stroju w semestrze.
3. Działalność na rzecz sportu i rekreacji (DSR), czyli aktywny udział w życiu sportowym szkoły i w międzyszkolnych zawodach sportowych oraz pomoc   
   w organizacji i przeprowadzeniu imprez sportowo – rekreacyjnych.
4. Postęp sprawności fizycznej (PS)- testy motoryczne wykonuje się na początku roku, a następnie pod koniec każdego semestru.

#### Ocenianie wg limitów uzyskanych w próbach sprawnościowych (Testy MTSF, Zuchory, Coopera) z uwzględnieniem postępów jakie uczeń uczynił w toku nauki.

#### Wybrane umiejętności ruchowe (UR) - co najmniej 2 razy w semestrze, po zakończeniu cyklu tematycznego. Ocenia się poprawność wykonania określonych elementów technicznych: gier zespołowych, gimnastyki, lekkoatletyki oraz praktyczne wykorzystanie nabytych umiejętności Pod uwagę brany jest wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swych możliwości po to, by jego wyniki były jak najlepsze.

1. Praktyczne stosowanie wiedzy (PSW) w zakresie znajomości przepisów gier sportowych i zabaw ruchowych oraz podstawowych wiadomości z dziedziny kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej.

Dopuszcza się możliwość uzyskania wyższej oceny bieżącej (dot. pkt. 1, 5 i 6) najpóźniej 3 tygodnie przed klasyfikacją śródroczną i roczną.

# **Wymagania edukacyjne dla klas IV-VIII**

# **W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI**

KLASA IV

**Uczeń:**

1. respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
2. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
3. posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
4. wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.
5. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
6. mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
7. wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
8. przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
9. przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach
10. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
11. wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
12. wykonuje i stosuje w grze:   
    Mini piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem górnym, przyjęcie piłki sposobem dolnym, zagrywkę sposobem dolnym z odl. 3 m.

Mini piłka koszykowa: kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki, rzut do kosza   
 oburącz po zatrzymaniu naskokiem na 1 tempo.

Mini piłka ręczna: kozłowanie piłki slalomem ze zmianą ręki, rzut piłką do bramki z   
 biegu, podania półgórne jednorącz w miejscu.

Mini piłka nożna: prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem do bramki.

1. uczestniczy w minigrach;
2. organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
3. uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
4. wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
5. wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
6. wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
7. wykonuje marszobiegi w terenie;
8. wykonuje rzut piłeczką palantową z miejsca i z krótkiego rozbiegu;
9. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

KLASA V i VI

1. stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
2. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
3. wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);
4. wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
5. wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
6. podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych;
7. wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
8. demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
9. demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;
10. wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
11. wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
12. wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
13. wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
14. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
15. wykonuje i stosuje w grze:   
    Mini piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach, rozegranie „na trzy”, zagrywka dolna i górna z odl. 7 m.,

Mini piłka koszykowa: rzut do kosz jednorącz z miejsca, rzut do kosza jednorącz po   
 kozłowaniu z dwutaktu, podania oburącz w parach w ruchu, kozłowanie piłki w ruchu

ze zmianą tempa i kierunku,   
 Mini piłka ręczna: Rzut do bramki w wyskoku po kozłowaniu, podania w parach w   
 ruchu, zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.

Mini piłka nożna: prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie   
 piłki w dwójkach zakończone strzałem na bramkę;

Ringo: rzut i chwyt ringo;

1. uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
2. uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
3. organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
4. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
5. wykonuje bieg krótki ze startu niskiego na komendy startera;
6. wykonuje rzut piłeczką palantową z rozbiegu;
7. wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
8. przeprowadza fragment rozgrzewki.

# KLASA VII i VIII

1. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
2. potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
3. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
4. dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
5. demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
6. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
7. wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
8. ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
9. diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
10. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
11. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała
12. wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
13. planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
14. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
15. wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier:

koszykówka: rzut do kosza z dwutaktu z podania partnera, rzut osobisty, obrona „każdy swego”,

piłka ręczna: podania ze zmianą pozycji w trójkach, rzut do bramki w wyskoku po   
 zwodzie, obrona „każdy swego”,

piłka nożna: zwody, strzały na bramkę z różnych pozycji, rozegranie ataku szybkiego i   
 pozycyjnego,

siatkówka: przyjęcie zagrywki sposobem dolnym, wystawienie piłki do przebicia   
 atakującego, zagrywka sposobem górnym, zbicie atakujące i odbiór piłki;   
 ustawianie się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;

1. uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
2. planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
3. uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
4. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
5. wykonuje bieg na 60 m ze startu niskiego oraz bieg ciągły na dystansie 1000m {dziewczęta}, 1500 m {chłopcy}.
6. wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
7. wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
8. przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności

# **W ZAKRESIE WIEDZY**

KLASA IV

**Uczeń:**

1. rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,
2. rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
3. wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
4. opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
5. opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
6. rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
7. wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
8. wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie
9. zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
10. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
11. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,
12. opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
13. opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
14. opisuje zasady zdrowego odżywiania;
15. opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.
16. zna podstawowe przepisy gier zespołowych: mini piłki koszykowej, mini piłki ręcznej, mini piłki nożnej, mini siatkówki.
17. zna zasady kulturalnego kibicowania i reguł „czystej gry” w trakcie rywalizacji sportowej.
18. zna zasady prowadzenia zabawy ruchowej w grupie rówieśniczej.

KLASA V i VI

1. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
2. omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
3. wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
4. omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku;
5. wyjaśnia pojęcie zdrowia;
6. opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
7. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
8. omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
9. omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE)
10. wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
11. wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
12. wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
13. definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
14. zna podstawowe przepisy mini piłki siatkowej, mini piłki koszykowej, mini piłki ręcznej, mini piłki nożnej oraz rekreacyjnych gier zespołowych;
15. opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
16. opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
17. wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
18. rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
19. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

KLASA VII-VIII

1. wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
2. wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;
3. wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
4. omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
5. omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
6. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
7. wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
8. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
9. omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
10. wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
11. wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
12. wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.
13. wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
14. charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
15. opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
16. wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

**W zakresie kompetencji społecznych**

**Klasy IV – VIII**

**Uczeń:**

1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).
11. **Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny:**

Wymagania niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego.

**Celujący - 6**

1. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, zawodach międzyszkolnych oraz w pozalekcyjnych zajęciach sportowych.
2. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach ogólnopolskich, wojewódzkich, gminnych lub rejonowych.
3. Spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
4. Wykazuje się wysoką sprawnością, umiejętnościami i wiedzą z zakresu kultury fizycznej.
5. Aktywnie uczestniczy we wszystkich lekcjach wf.
6. Zna przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować zawody i imprezy rekreacyjno – sportowe.
7. Rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu.
8. Rozumie i wykonuje porównawcze próby testu motorycznego informujące o rozwoju sprawności kondycyjno-koordynacyjnej.
9. Posiadł nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń.
10. Zachowuje się kulturalnie na lekcjach i imprezach sportowych, stosuje zasadę fair-play, jest obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.

**Bardzo dobry - 5**

1. Uczeń jest zawsze przygotowany do zajęć, ma odpowiedni strój i obuwie sportowe uzgodnione z nauczycielem wf (dopuszcza się dwukrotny brak stroju w semestrze).
2. Jego postawa społeczna i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń, chętnie współdziała w zespole, jest twórczy   
   i zaangażowany.
3. Opanował zakres wymaganych wiadomości i umiejętności, rozumie i potrafi stosować ćwiczenia kształtujące i korekcyjne.
4. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy   
   w osobistym usprawnieniu.
5. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna założenia taktyczne i przepisy poznanych dyscyplin sportowych.
6. Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je   
   w praktycznym działaniu.
7. Rozumie i stosuje zasady higieniczno-zdrowotne podczas aktywnego wypoczynku.
8. Bierze udział w życiu sportowym szkoły, współorganizuje zawody sportowe.
9. Chętnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych.
10. Przestrzega zasad „fair-play” i kulturalnego kibicowania.
11. Przestrzega regulaminu sal gimnastycznych.

**Dobry - 4**

1. Uczeń aktywnie uczestniczy w lekcjach wf.
2. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą zastrzeżeń.
3. Opanował wiadomości i umiejętności umożliwiające udział w różnych formach aktywności ruchowej.
4. Uczeń nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.
5. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.
6. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
7. Maksymalnie 4 razy w semestrze zgłosił nieprzygotowanie do zajęć (brak stroju).
8. Troszczy się o higienę osobistą.
9. Potrafi dokonywać obiektywnej samooceny sprawności swojej i kolegów,
10. Sporadycznie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.

**Dostateczny - 3**

1. Uczeń uczestniczy w lekcjach z małym zaangażowaniem.
2. Opanował podstawowe wiadomości i umiejętności w zakresie umożliwiającym udział w prostych formach aktywności ruchowej.
3. Wykazuje niewielkie postępy w usprawnieniu motorycznym.
4. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, z większym błędami technicznymi.
5. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a wiedzę którą ma, nie potrafi wykorzystać w praktyce.
6. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.
7. Maksymalnie 6 razy w semestrze zgłosił nieprzygotowanie do zajęć (brak stroju).
8. Posiada nawyki higieniczno zdrowotne.
9. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na lekcjach.

**Dopuszczający - 2**

1. Uczeń biernie uczestniczy w lekcjach wf lub często je opuszcza.
2. Nie spełnia podstawowych wymagań edukacyjnych na danym poziomie.
3. Wykazuje małe postępy w usprawnieniu.
4. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
5. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
6. Na zajęciach z wf. przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
7. Często jest nieprzygotowany do lekcji.
8. W ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne.
9. Nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.

Aneks

W **oddziale sportowym** obowiązują wymagania edukacyjne ustalone dla klas IV – VIII. Dodatkowo uczeń oddziału sportowego otrzymuje oceny cząstkowe za:

* + umiejętności nabyte podczas szkolenia sportowego z piłki ręcznej,
  + umiejętności nabyte podczas szkolenia sportowego z szachów,
  + udział w zawodach międzyszkolnych.

Ocenę śródroczną i roczną ustala nauczyciel wychowania fizycznego uwzględniając oceny uzyskane przez uczniów podczas szkolenia sportowego z piłki ręcznej i szachów.