

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego w naszej szkole został opracowany na podstawie **Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych.**

*§ 5. 1. 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,*

*§ 11. Przy ustalaniu oceny z **wychowania fizycznego**, zajęć technicznych, plastyki, muzyki i zajęć artystycznych należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku **wychowania fizycznego** – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.*

**Wszystkie wprowadzone zmiany mają na celu zwiększenie motywacji uczniów do uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego oraz podejmowaniu aktywności na rzecz kultury fizycznej, jako działania mające wpływ na kształtowanie prozdrowotnego stylu życia młodego człowieka.**

## **PRZEDMIOT OCENY BIEŻĄCEJ**

*Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu wychowanie fizyczne*

1. Udział w lekcjach wychowania fizycznego ,
2. Aktywność w czasie lekcji WF,
3. Udział w nieobligatoryjnych pozalekcyjnych zajęciach WF -SKS
4. Wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie lekcji WF,
5. Wykonywanie na terenie szkoły prac na rzecz WF,
6. Reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych,
7. Aktywność fizyczna pozaszkolna ( kluby sportowe, stowarzyszenia itp).
8. Poziom i postęp umiejętności wynikających z realizowanego programu.
9. Poziom i postęp wiadomości wynikających z realizowanego programu.
10. Poziom i postęp wiadomości i umiejętności wynikających z obszaru "Edukacja zdrowotna".
11. Inne

**Ocena wysiłku wkładanego przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu:**

**1. Udział w lekcjach wychowania fizycznego (waga - 6)**

=====

- kontrola obecności w dzienniku lekcyjnym z odnotowaniem podjęcia lub niepodjęcia ćwiczeń(brak stroju),
- ocenę z tego obszaru wystawia się raz na zakończenie semestru w skali (6-1)
  - 6 - 0 x brak stroju
  - 5 - 1 x brak stroju
  - 4 - 2 x brak stroju
  - 3 - 3 x brak stroju

**Każdy następny brak stroju skutkuje oceną niedostateczną.**

**2. Aktywność w czasie lekcji WF ( waga - 6)**

=====

- (-) otrzymuje uczeń, który bez powodu unika ćwiczeń, lekceważy nauczyciela i koleżanki, nie angażuje się w lekcję.
- ocenę z tego obszaru wystawia się raz w semestrze w skali (6-1)
- 6 - 0 minusów
  - 4 - 1 minus
  - 4 - 2 minusy
  - 3 - 3 minusy
  - 2 - 4 minusy
  - 1 - 5 i więcej minusów

**3. Udział w nieobligatoryjnych pozalekcyjnych zajęciach WF -SKS (waga 3)**

=====

***Uczeń otrzymuje ocenę celującą za sumienny i zaangażowany udział w szkolnych zajęciach pozalekcyjnych***

- Ocenę z tego obszaru wystawia się raz w semestrze.

4. Wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie lekcji WF **(waga 1)**

=====

- organizowanie ćwiczeń,
- prowadzenie rozgrzewki,
- sędziowanie,
- skala ocen 6-1

5. Wykonywanie na terenie szkoły prac na rzecz WF **( waga 1)**

=====

- tworzenie strony www, lub jej elementów
- gazetki,
- konkursy,
- organizacja, pomoc przy sportowych imprezach szkolnych, międzyszkolnych, osiedlowych itp,

***Uczeń otrzymuje ocenę celującą za każdorazową pomoc na rzecz szkolnego WF***

6. Reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych **(waga 6)**

=====

***Uczeń otrzymuje ocenę o celującą za każdorazowy udział w zawodach na dowolnym szczeblu***

7. Aktywność fizyczna pozaszkolna ( kluby sportowe, stowarzyszenia itp) **(waga 3)**

=====

***Uczeń otrzymuje ocenę celującą jednorazowo na koniec semestru za systematyczny udział w dowolnej pozaszkolnej aktywności fizycznej.***

8. Poziom i postęp umiejętności wynikających z realizowanego programu.**(waga 3 )**

=====

- uczeń oceniany jest w skali od 1-6

9. Poziom i postęp wiadomości wynikających z realizowanego programu w szkole podstawowej. **(waga 3)**

=====

- uczeń oceniany jest w skali od 1-6

10. Poziom i postęp wiadomości i umiejętności wynikających z obszaru "Edukacja zdrowotna". **(waga 3)**

=====

- uczeń oceniany jest w skali od 1-6

11. Inne **(waga 1)**

=====

- uczeń może otrzymać każdorazowo dodatkową ocenę celującą lub bardzo dobrą wynikającą z zaistniałej sytuacji na lekcji:
  - zwycięstwo w rywalizacji drużynowej
  - wyjątkowe zaangażowanie ucznia na lekcji
  - zwycięstwo w rywalizacji indywidualnej
  - itp

**Poziom i postęp umiejętności wynikających z realizowanego programu.**

## KLASA IV

Semestr	Przedmiot oceny	Sposób oceny
<b><i>Gry sportowe - mini piłka koszykowa</i></b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność kozłowanie piłki PiL ręką w biegu.	Ocena umiejętności technicznych kozłowania na podstawie obserwacji ucznia podczas gry.
<b>II sem.</b>	Podania i chwyt oburącz w miejscu w parach	Ocena umiejętności technicznych podania piłki na podstawie obserwacji ucznia podczas gry.
<b><i>Gry sportowe - mini piłka ręczna</i></b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność podania piłki jednorącz i chwyt oburącz w biegu.	Ocena umiejętności technicznych podania piłki na podstawie obserwacji ucznia podczas gry.
<b>II sem.</b>	Umiejętność rzut do bramki jednorącz z biegu.	Ocena umiejętności technicznych rzutu na podstawie obserwacji ucznia podczas gry
<b><i>Gimnastyka</i></b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność wykonania skoków zawrotnych przez ławeczkę,	Obserwacja techniki wykonania skoku zawrotnego
<b>II sem.</b>	Umiejętność odbicia się z odskoczni z położeniem rąk na skrzyni.	Obserwacja techniki wykonania odbicia z odskoczni.
<b><i>Lekkoatletyka</i></b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność wykonania skoku w dal sposobem naturalnym.	Obserwacja techniki wykonania skoku w dal sposobem naturalnym.
<b>II sem.</b>	Umiejętność rzutu piłeczką palantową.	Obserwacja techniki wykonania rzutu piłeczką palantową.

## KLASA V

Semestr	Przedmiot oceny	Sposób oceny
<b><i>Gry sportowe - mini piłka koszykowa</i></b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność kozłowania piłki ręką dalszą od przeciwnika.	Ocena umiejętności technicznych kozłowania piłki ręką dalszą od przeciwnika w grze.
<b>II sem.</b>	Umiejętność rzutu do kosza po kozłowaniu z różnych pozycji.	Ocena umiejętności technicznych rzutu do kosza podczas gry.
<b><i>Gry sportowe - mini piłka ręczna</i></b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność obrony "każdy swego".	Ocena umiejętności ustawiania się w bronie "każdy swego" w grze.
<b>II sem.</b>	Umiejętność kozłowania piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej.	Ocena umiejętności technicznych kozłowania piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej w grze.
<b><i>Gimnastyka</i></b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.	Ocena umiejętności techniki wykonania przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.
<b>II sem.</b>	Umiejętność wykonania leżenia przewrotnego i przerzutnego.	Ocena umiejętności techniki wykonania leżenia przewrotnego i przerzutnego.
<b><i>Lekkaatletyka</i></b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność wykonania startu niskiego.	Ocena umiejętności prawidłowej reakcji na komendy wydawane przez nauczyciela do biegu krótkiego ze startu niskiego.
<b>II sem.</b>	Umiejętność mierzenia i ważenia się.	Ocena umiejętności interpretacji swoich pomiarów z wykorzystaniem wskaźnika BMI. (z pomocą nauczyciela)

## KLASA VI

Semestr	Przedmiot oceny	Sposób oceny
<b><i>Gry sportowe - mini piłka koszykowa</i></b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność wykonania rzutu do kosza po dwutakcie z dowolnej strony.	Ocena techniki wykonania dwutaktu podczas obserwacji gry.
<b>II sem.</b>	Umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki (rzut, chwyt, podanie, kozłowanie) w grze.	Ocena techniki wykonania poznanych elementów podczas obserwacji gry.
<b><i>Gry sportowe - mini piłka siatkowa</i></b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność wykonania zagrywki sposobem dolnym z odległości 6m.	Ocena techniki wykonania zagrywki sposobem dolnym podczas obserwacji gry.
<b>II sem.</b>	Umiejętność odbioru piłki po zagrywce sposobem dolnym.	Ocena techniki wykonania odbioru piłki.
<b><i>Gimnastyka</i></b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność wykonania przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.	Ocena umiejętności technicznych wykonania przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.
<b>II sem.</b>	Umiejętność wykonania przeskoku kucznego przez 4 części skrzyni.	Ocena umiejętności technicznych wykonania przeskoku kucznego przez 4 części skrzyni.
<b><i>Lekkoatletyka</i></b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność przeprowadzenia zabawy terenowej wg własnej inwencji.	Ocena umiejętności przeprowadzenia zabawy.
<b>II sem.</b>	Umiejętność organizacji zawodów w skoku w dal.	Ocena umiejętności organizacji zawodów klasowych w skoku w dal.



## KLASA VII

Semestr	Przedmiot oceny	Sposób oceny
<b><i>Gry sportowe - piłka koszykowa</i></b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność podań i chwytów piłki w biegu.	Ocena techniki
<b>II sem.</b>	Umiejętność zatrzymania się na 1 i 2 tempa.	Ocena techniki zatrzymania się na 1 i 2 tempa.
<b><i>Gry sportowe - piłka ręczna</i></b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność wykonania zводу pojedynczego.	Ocena techniki
<b>II sem.</b>	Ocena rzutu do bramki z wyskoku.	Ocena techniki wykonania rzutu do bramki z wyskoku podczas gry szkolnej i właściwej.
<b><i>Gimnastyka</i></b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność wykonania ćwiczeń równoważnych na listwie ławeczki.	Ocena umiejętności wykonania ćwiczeń równoważnych podczas prostego układu na listwie ławeczki.
<b>II sem.</b>	Umiejętność wykonania przewrotu w tył z przysiadu podpartego do rozkroku.	Ocena umiejętności wykonania przewrotu w tył do rozkroku.
<b><i>Lekkoatletyka</i></b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność wykonania skoku w dal techniką naturalną.	Ocena umiejętności technicznych wykonania skoku w dal techniką naturalną.
<b>II sem.</b>	Umiejętność przekazywania i odbioru pałeczki sztafetowej.	Ocena techniki przekazywania i odbioru pałeczki sztafetowej podczas biegu na krótkim odcinku.

## KLASA VIII

Semestr	Przedmiot oceny	Sposób oceny
<b><i>Gry sportowe - piłka koszykowa</i></b>		
<b>I sem.</b>	Rzut do kosza po dwutakcie.	Ocena techniki
<b>II sem.</b>	Wykorzystanie poznanej techniki i taktyki w grze.	Stosowanie poznanych elementów w grze
<b><i>Gry sportowe - piłka ręczna</i></b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność wykonania rzutu karnego.	Ocena techniki
<b>II sem.</b>	Wykorzystanie poznanej techniki i taktyki w grze.	Stosowanie poznanych elementów w grze
<b><i>Gimnastyka</i></b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność wykonania dowolnego układu gimnastycznego.	Ocena umiejętności wykonania układu.
<b>II sem.</b>	Umiejętność wykonania dowolnej piramidy trójkowej.	Ocena umiejętności wykonania piramidy.
<b><i>Lekkoatletyka</i></b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność pokonywania płotków.	Ocena umiejętności technicznych pokonywania płotków.
<b>II sem.</b>	Umiejętność wymierzania rozbiegu do skoku w dal.	Ocena techniki wymierzania rozbiegu.

**Poziom i postęp wiadomości wynikających z realizowanego programu w szkole podstawowej.**

<b>Semestr</b>	<b>Przedmiot oceny</b>	<b>Sposób oceny</b>
<b><i>Klasa IV</i></b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność doboru stroju i obuwia w zależności od miejsca ćwiczeń.	Ocena wiadomości na podstawie doboru stroju przez ucznia w czasie różnych zajęć sportowych .
<b>II sem.</b>	Umiejętność opisanie sposobów ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem	Ocena wiadomości
<b><i>Klasa V</i></b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność opisanie sposobów hartowania organizmu.	Ocena wiadomości
<b>II sem.</b>	Umiejętność omówienia zasad kulturalnego kibicowania i zasady :fair play"	Ocena wiadomości na podstawie wykonania plakatów i haseł dopingujących swoją drużynę podczas zawodów szkolnych.
<b><i>Klasa VI</i></b>		
<b>I sem.</b>	Wie co znaczy pojęcie rozgrzewka i zna jej zasady.	Umiejętność przeprowadzenia rozgrzewki.
<b>II sem.</b>	Umiejętność omówienia zasad aktywnego wypoczynku.	Ocena wiadomości.
<b><i>Klasa VII</i></b>		
<b>I sem.</b>	Znajomość idei olimpizmu i znaczenia symboli olimpijskich.	Ocena wiadomości na podstawie przedstawienia symboli olimpijskich w formie graficznie.
<b>II sem.</b>	Znajomość pomorskich drużyn sportowych.	Ocena wiadomości na podstawie przygotowania w formie graficznej herbu klubowego wybranej pomorskiej drużyny.
<b><i>Klasa VIII</i></b>		
<b>I sem.</b>	Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.	Ocena na podstawie wypowiedzi ustnej ucznia.
<b>II sem.</b>	Znajomość przepisów gier zespołowych.	Ocena wiadomości.

**Poziom i postęp wiadomości wynikających z realizowanego programu w gimnazjum**

Semestr	Przedmiot oceny	Sposób oceny
<b>Klasa III</b>		
<b>I sem.</b>	Znajomość sylwetek wybitnych polskich sportowców olimpijczyków.	Ocena wiadomości na podstawie ustnego przedstawienia sylwetki wybranego sportowca.
<b>II sem.</b>	Znajomość zasad bezpieczeństwa i asekuracji i samoasekuracji podczas ćwiczeń gimnastycznych.	Ocena wiadomości na podstawie obserwacji uczniów podczas ćwiczeń Gimnastycznych

**KLASA III**

Semestr	Przedmiot oceny	Sposób oceny
<b>Gry sportowe - piłka siatkowa</b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność rozegrania piłki na 3.	Ocena umiejętności rozegrania piłki na "3" podczas gry małej 3x3( obserwacja)
<b>II sem.</b>	Umiejętność gry w obronie.	Ocena umiejętności gry w obronie ( ustawienie do przyjęcia piłki, zastawienie ) w czasie gry szkolnej i właściwej.
<b>Gry sportowe - piłka ręczna</b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność obrony strefą całym zespołem.	Ocena umiejętności stosowania obrony podczas gry.
<b>II sem.</b>	Umiejętność wykonania poznanych rzutów.	Ocena umiejętności wykonania poznanych rzutów podczas gry.
<b>Gimnastyka</b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność łączenia przewrotu w przód z przysiadu podpartego do rozkroku.	Ocena techniki wykonania.
<b>II sem.</b>	Umiejętność wykonania układu gimnastycznego z wykorzystaniem poznanych ćwiczeń gimnastycznych.	Ocena umiejętności wykorzystania poznanych ćwiczeń gimnastycznych podczas klasowych zawodów gimnastycznych.
<b>Lekkoatletyka</b>		
<b>I sem.</b>	Umiejętność pokonywania płotków.	Ocena umiejętności pokonywania płotków podczas biegu

		sprinterskiego.
<b>II sem.</b>	Umiejętność przekazywania pałeczki w strefie zmian.	Ocena techniki przekazywania pałeczki w strefie zmian podczas biegu rozstawnego.

## **Założenia ogólne**

Wychowanie fizyczne w szkole podstawowej realizowane jest w cyklu tygodniowym ( 4 godziny lekcyjne ).

Ocenę z wychowania fizycznego uczeń otrzymuje na podstawie " średniej ważonej ocen".

O zwolnieniu ucznia z lekcji wychowania fizycznego decyduje w formie pisemnej (GPE) lekarz lub rodzic ( opiekun ). Zwolnienie lekarskie dłuższe niż miesięczne wymaga zgody dyrekcji szkoły.

Brak uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego powyżej 50% frekwencji ( wyjątkiem są zwolnienia) oraz brak ocen z przedmiotu skutkuje nieklasyfikacją z na semestr lub koniec roku. Uczeń musi przystąpić do egzaminu klasyfikacyjnego.

Uczeń nieobecny podczas sprawdzania umiejętności i wiadomości z przyczyn usprawiedliwionych bądź uczeń który jest na lekcji, ale nie ćwiczy z powodu zwolnienia musi zaliczyć sprawdzian w ciągu 2 tygodni od pierwszego terminu sprawdzianu, a w przypadku zwolnienia lekarskiego w ciągu dwóch tygodni od zakończenia leczenia. Jeżeli uczeń nie zaliczy sprawdzianu w wyznaczonym terminie otrzymuje ocenę niedostateczną.

Uczeń obecny na lekcji podczas sprawdzianu umiejętności i wiadomości może poprawić uzyskaną ocenę w terminie do dwóch tygodni po przebytych sprawdzianie.

Uczeń zobowiązany jest do schludnego stroju sportowego (biała koszulka, granatowe, czarne spodenki/legginsy, zmienne obuwie sportowe ), włosy związane, brak biżuterii i zegarka.

Uczniowie niećwiczący z powodu zwolnień lub braku stroju mają obowiązek przebywania pod opieką nauczyciela wf. Rodzice, którzy zwalniają swoje dziecko z lekcji wychowania fizycznego do domu, mają obowiązek zawrzeć taką informację w zwolnieniu. W przeciwnym razie uczniowi zostanie wpisana nieobecność nieusprawiedliwiona.

Każde zwolnienie powinno być napisane przed lekcją tylko i wyłącznie w dzienniku GPE.

Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców.

### ***Podwyższenie oceny***

1. Uczeń ma prawo do podwyższenia przewidywanej oceny semestralnej lub końcoworocznej.
2. Uczeń może ubiegać się o podwyższenie oceny tylko o jeden stopień.
3. Uczeń składa wniosek do nauczyciela prowadzącego lub dyrektora szkoły, który może wyrazić zgodę na podwyższenie oceny przy spełnieniu przez ucznia warunków:
  - systematycznie uczęszczał na lekcje wychowania fizycznego w ciągu semestru (wyjątkiem jest długotrwała choroba dziecka),
  - wykazywał się aktywnością na lekcjach wychowania fizycznego,
4. Wyższą od przewidywanej oceny z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych uczeń może uzyskać po przeprowadzeniu egzaminu sprawdzającego, który przeprowadza komisja w składzie:
  - a) nauczyciel przedmiotu – jako egzaminujący, wychowawca klasy – jako członek komisji,
  - b) nauczyciel prowadzący takie same lub pokrewne zajęcia edukacyjne – jako członek komisji.
5. Warunkiem przystąpienia do egzaminu sprawdzającego, jest złożenie pisemnego wniosku, w którym należy umotywić, że uzyskanie wyższej oceny przez ucznia było niemożliwe lub w znacznym stopniu utrudnione ze względu na długotrwałą nieobecność w szkole potwierdzoną zwolnieniami lekarskimi lub inne przyczyny, które nauczyciel danych zajęć uzna za zasadne.
6. Egzamin sprawdzający, z którego sporządzany jest protokół jak w przypadku, jest przeprowadzany najpóźniej w dniu klasyfikacyjnego posiedzenia Rady Pedagogicznej.

**Przy wystawianiu oceny z wychowania fizycznego, brany jest pod uwagę przede wszystkim wysiłek ucznia jaki wkłada w wywiązywanie się z zadań wynikających ze specyfiki tego przedmiotu**

### ***Definiowanie sposobu ustalania oceny klasyfikacyjnej***

W ocenianiu wiedzy i umiejętności z wychowania fizycznego stosuje się wewnętrzne zasady oceniania zawarte w statucie Szkoły Podstawowej nr 89 w Gdańsku.

W zależności od ilości zdobytych % uczeń uzyskuje następujące oceny:

0- 29%	30- 34	35- 40	41- 49	50- 55	56- 60	61- 65	66- 71	72- 79	80- 84	85- 89	90- 92	93- 95	96- 98	99- 100
1	1+	2	2+	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+	6-	6

Za swoje bieżące osiągnięcia uczeń otrzymuje oceny ( zgodnie z przeliczeniem na liczby wymierne )

**1(1,0);1+(1,5);2(2,0);2+(2,5);3-(2,75);3(3,0);3+(3,5);**

**4-(3,75);4(4,0);4+(4,5);5-(4,75);5(5,0);5+(5,5);6-(5,75);6(6,0).**

Ocenę z wychowania fizycznego uczniów otrzymuje na podstawie " średniej ważonej ocen".

Zgodnie ze statutem stosuje się 3 kategorie oceniania:

<b>KATEGORIA I</b> <b>Waga oceny - 6</b>	<b>KATEGORIA II</b> <b>Waga oceny - 3</b>	<b>KATEGORIA III</b> <b>Waga oceny - 1</b>
<b>Wysiłek :</b> 1. Udział w lekcjach wychowania fizycznego 2. Aktywność w czasie lekcji 3. Reprezentowanie szkoły w zawodach 4. Aktywność fizyczna pozaszkolna ( kluby sportowe, stowarzyszenia itp)	<b>Wysiłek:</b> 1. Udział w nieobligatoryjnych zajęciach pozalekcyjnych (SKS) 2. Aktywność fizyczna pozaszkolna. 3.Poziom i postęp umiejętności. 4.Poziom i postęp wiadomości.	<b>Wysiłek :</b> 1. Funkcje organizacyjne w czasie lekcji. 2.Inne 3.Prace na rzecz WF



## **Standardy osiągnięć**

Po ukończeniu zajęć wychowania fizycznego , uczeń powinien posiadać wiedzę i umiejętności, które umożliwią mu:

- dokonanie samooceny możliwości i potrzeb ruchowych na podstawie pomiaru podstawowych właściwości somatycznych i fizjologicznych,
- umiejętne stosowanie ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała oraz sprawność ruchową,
- organizowanie i aktywne uczestnictwo w indywidualnych i zespołowych formach aktywności sportowe, rekreacyjnej i turystycznej,
- stosowanie różnorodnych form relaksacji po pracy umysłowej i fizycznej. Przyjęcie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

