

## **PSO**

### **W klasie IV ocenie z wychowania fizycznego podlega:**

#### **I semestr**

##### **MPK:**

- koźlowanie p. i l. ręką slalomem
- podanie piłki oburącz z przed kl.piersiowej do partnera.

##### **Gimnastyka:**

- przewrót w przód z przysiadu do przysiadu
- przewrót w tył z przysiadu do przysiadu
- bieg z przewrotem w przód na czas ( test zwinnościowy)
- wyskok kuczny na 3,4cz. skrzyni i zeskok w głąb.

##### **Indeks sprawności fizycznej (K. Zuchory).**

##### **Pływanie:**

###### **I grupa**

- strzałka na piersiach pod woda
- pływanie stylem grzbietowym z deską.

###### **II grupa**

- praca NN do kraula na piersiach z deską
- praca NN do kraula na grzbiecie z deska ( koordynacja pracy NN oraz oddychania w pływaniu).

#### **II semestr**

##### **MPR:**

- podanie jednorącz p. i l. ręką w miejscu i w ruchu.

##### **Gimnastyka:**

- łączone przewroty w przód i w tył
- zwis przewrotny na drabinkach z asekuracją.

##### **Indeks sprawności fizycznej( K. Zuchory).**

##### **Pływanie:**

###### **I grupa**

- pływanie stylem grzbietowym z deską
- pływanie stylem dowolnym (kraulem na piersiach) z deską – oddech.

###### **II grupa**

- koordynacja ruchowa z oddechem kraulem na piersiach, praca z deską
- koordynacja ruchowa z oddechem kraulem na grzbiecie, praca z deską.

Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań sprawdzających, zgodnie z programem nauczania. W razie nieobecności uczeń może zaliczać na zajęciach dodatkowych wyznaczonych przez nauczyciela, oraz może jeden raz próbować poprawić ocenę ze sprawdzianu w miarę swoich możliwości.

Uczeń podczas zajęć może za aktywność otrzymać plus, lub minus za brak zaangażowania, lub lekceważący stosunek do zajęć. Suma uzyskanych plusów(3plusy ocena bdb częściowa, lub 3minusy ocena ndst. częściowa).

#### **Frekwencja na zajęciach.**

Każdy uczeń w semestrze może 3razy zgłosić brak stroju(łącznie z basenem) za każdy następny brak stroju ocena ndst. częściowa.

W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń wypisane przez rodzica lub lekarza

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń ( przebyte choroby, urazy)

Z obecności na lekcji wychowania fizycznego nauczyciel zwalnia na podstawie zwolnienia lekarskiego i dostarczonej pisemnej prośby rodziców(na czas określony w opinii lekarza).Dotyczy to pierwszych i ostatnich godzin lekcyjnych. W przypadku wystąpienia choroby trwającej powyżej 1 miesiąca, konieczne jest uzyskanie zgody-administracyjnej decyzji Dyrektora Szkoły na podstawie wniosku rodziców i załączonego zwolnienia lekarskiego.

#### **Przygotowanie do zajęć z wychowanie fizycznego.**

Strój gimnastyczny wymagany na zajęcia wychowania fizycznego (biała koszulka z krótkim rękawem, ciemne spodnie lub getry, obuwie sportowe z jasną podeszwą. Może być dres sportowy, jeśli dziecku jest zimno.

Strój na basen: czepki chł. spodnie kąpielówki, dz. strój pływacki najlepiej jednoczęściowy zalecane są klapki (z przeznaczeniem tylko na basen), oraz okulary pływackie.

Strój na zajęcia sportowe ma być schludny i czysty, zmieniany po każdym zajęciach.

## **PSO**

### **W klasie V ocenie z wychowanie fizycznego podlega:**

#### **I semestr**

##### **MPR:**

- podania jednoręcz w biegu zakończone rzutem do bramki.

##### **Gimnastyka:**

- przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych
- skok rozkroczny przez kozła.

##### **Indeks sprawności fizycznej (K. Zuchory)**

Rzut piłką lekarską 2kg tyłem.

##### **Pływanie:**

###### **I grupa**

- pływanie stylem grzbietowym bez deski
- pływanie stylem dowolnym z deską

###### **II grupa**

- praca RR w kraulu na piersiach z deską (koordynacja z oddechem)
- praca RR w kraulu na grzbiecie z deską (koordynacja z oddechem)

#### **II semestr**

##### **MPS:**

- odbicia oburącz sp. górnym i dolnym przez siatkę z partnerem.

##### **MPK:**

- rzut do kosza z dwutaktu.

##### **Gimnastyka:**

- łączone przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych
- wymyk i odmyk z pomocą drabinek i z asekuracją

##### **Indeks sprawności fizycznej (K. Zuchory).**

##### **Pływanie:**

###### **I grupa**

- pływanie st. dowolnym z deska i bez deski
- skok na nogi do wody i przepłyniecie (całej długości basenu 16m)poznanyymi stylami pływackimi.

###### **II grupa**

- pływanie pełnym stylem kraul na piersiach dyst.18m.
- pływanie pełnym stylem grzbietowym dyst.18m.

Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań sprawdzających, zgodnie z programem nauczania. W razie nieobecności uczniów może zaliczać na zajęciach dodatkowych wyznaczonych przez nauczyciela, oraz może jeden raz próbować poprawić ocenę ze sprawdzianu w miarę swoich możliwości.

Uczeń podczas zajęć może za aktywność otrzymać plus, lub minus za brak zaangażowania, lub lekceważący stosunek do zajęć. Suma uzyskanych plusów(3plusy ocena bdb częściowa, lub 3minusy ocena ndst. częściowa).

#### **Frekwencja na zajęciach.**

Każdy uczeń w semestrze może 3razy zgłosić brak stroju(łącznie z basenem) za każdy następny brak stroju ocena ndst. częściowa.

W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń wypisane przez rodzica lub lekarza

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń ( przebyte choroby, urazy)

Z obecności na lekcji wychowania fizycznego nauczyciel zwalnia na podstawie zwolnienia lekarskiego i dostarczonej pisemnej prośby rodziców(na czas określony w opinii lekarza).Dotyczy to pierwszych i ostatnich godzin lekcyjnych. W przypadku wystąpienia choroby trwającej powyżej 1 miesiąca, konieczne jest uzyskanie zgody-administracyjnej decyzji Dyrektora Szkoły na podstawie wniosku rodziców i załączonego zwolnienia lekarskiego.

#### **Przygotowanie do zajęć z wychowanie fizycznego.**

Strój gimnastyczny wymagany na zajęcia wychowania fizycznego (biała koszulka z krótkim rękawem, ciemne spodenki lub getry, obuwie sportowe z jasną podeszwą. Może być dres sportowy, jeśli dziecku jest zimno.

Strój na basen: czepek chł. spodenki kąpielówki, dz. strój pływacki najlepiej jednocześnie zalecane są klapki (z przeznaczeniem tylko na basen), oraz okulary pływackie.

Strój na zajęcia sportowe ma być schludny i czysty, zmieniany po każdym zajęciach.

## **PSO**

### **W klasie VI ocenie z wychowania. fizycznego podlega:**

#### **I semestr**

- przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki.

MPR:

- rzut do bramki z wyskoku.

Gimnastyka:

- mały układ gimnastyczny według inwencji ucznia z wykorzystaniem poznanych elementów gim.

- skok zawrotny przez 4cz. skrzyni z rozbiegu.

Indeks sprawności fizycznej (K. Zuchory)

Pływanie:

I grupa

- pływanie stylem dowolnym(kraul na piersiach na dyst.18m)

- pływanie stylem klasycznym z deską na dyst.18m

II grupa

- pływanie pełnym stylem dowolnym na dystansie 36m

- pływanie pełnym stylem grzbietowym na dystansie 36m

#### **II semestr**

- przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki.

MPS:

- zagrywka dowolnym sposobem przez siatkę.

Gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinie z asekuracją

- ćwiczenia równoważne na listwie ławeczki gimnastycznej

- łączone przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych

Indeks sprawności fizycznej (K. Zuchory).

LA:

- rzut piłeczka palantową na odległość.

Pływanie:

I grupa

- pływanie stylem klasycznym

- strzałka i pływanie dowolnym stylem na wytrzymałość.

II grupa

- praca NN do stylu klasycznego z deską

- praca RR do stylu klasycznego z deską.

Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań sprawdzających, zgodnie z programem nauczania. W razie nieobecności uczniów może zaliczać na zajęciach dodatkowych wyznaczonych przez nauczyciela, oraz może jeden raz próbować poprawić ocenę ze sprawdzianu w miarę swoich możliwości.

Uczeń podczas zajęć może za aktywność otrzymać plus, lub minus za brak zaangażowania, lub lekceważący stosunek do zajęć. Suma uzyskanych plusów(3plusy ocena bdb cząstkowa, lub 3minusy ocena ndst. cząstkowa).

#### **Frekwencja na zajęciach.**

Każdy uczeń w semestrze może 3razy zgłosić brak stroju(łącznie z basenem) za każdy następny brak stroju ocena ndst. cząstkowa.

W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń wypisane przez rodzica lub lekarza

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń ( przebyte choroby, urazy)

Z obecności na lekcji wychowania fizycznego nauczyciel zwalnia na podstawie zwolnienia lekarskiego i dostarczonej pisemnej prośby rodziców(na czas określony w opinii lekarza).Dotyczy to pierwszych i ostatnich godzin lekcyjnych. W przypadku wystąpienia choroby trwającej powyżej 1 miesiąca, konieczne jest uzyskanie zgody-administracyjnej decyzji Dyrektora Szkoły na podstawie wniosku rodziców i załączonego zwolnienia lekarskiego.

#### **Przygotowanie do zajęć z wychowanie fizycznego.**

Strój gimnastyczny wymagany na zajęcia wychowania fizycznego (biała koszulka z krótkim rękawem, ciemne spodenki lub getry, obuwie sportowe z jasną podeszwą. Może być dres sportowy, jeśli dziecku jest zimno.

Strój na basen: czepek chł. spodenki kąpielówki, dz. strój pływacki najlepiej jednocześnie zalecane są klapki (z przeznaczeniem tylko na basen), oraz okulary pływackie.

Strój na zajęcia sportowe ma być schludny i czysty, zmieniany po każdym zajęciach.