

Przedmiotowy System Oceniania

W klasie IV ocenie z wychowania fizycznego podlega:

I semestr

MPK:

- kozłowanie p. i l. ręką szlalomem
- 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 i II semestr)

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

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).

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 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 spodni lub getry, obuwie sportowe z jasną podeszwą. Może być dres sportowy, jeśli dziecku jest zimno.

Strój na basen: czepek chł. spodni 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 zajęciu.

Przedmiotowy System Oceniania

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)

Pływanie: (I i II semestr)

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

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).

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 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, obuwiu sportowe z jasną podeszwą. Może być dres sportowy, jeśli dziecku jest zimno.

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

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

Przedmiotowy System Oceniania

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 i II semestr)

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

II semestr

- przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki.

MPS:

- zagrywka dowolnym sposobem przez siatkę.

Gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabince z asekuracją
- łączone przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych

Indeks sprawności fizycznej (K. Zuchory).

LA:

- skok w dal z pełnego rozbiegu

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 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: czepke 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.

