

## Przedmiotowy System Oceniania

W klasie IV kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia.

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie lekcji
3. Sprawność fizyczna

### I Semestr

MPK:

- kozłowanie 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

- wyskok kuczny na 3,4cz. skrzyni i zeskok w głąb.

Test sprawności fizycznej:

1. Podpór na przedramionach w leżeniu przodem ( plank- deska)
2. Bieg wahadłowy 10x5m
3. Skok w dal z miejsca
4. Bieg wytrzymałościowy 20m wahadłowy ( beep- test)

### II Semestr

MPR:

- podanie jednorącz p. i l. ręką w miejscu i w ruchu, rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków

Gimnastyka:

- łączone przewroty w przód i w tył

- zwis przewrotny na drabinkach z asekuracją.

Test sprawności fizycznej:

1. Podpór na przedramionach w leżeniu przodem ( plank- deska)
2. Bieg wahadłowy 10x5m
3. Skok w dal z miejsca
4. Bieg wytrzymałościowy 20m wahadłowy ( beep- test)

Dodatkowo z pływania:

1. Strzałka przodem
2. Pływanie na grzbiecie z deską i bez deski.

Uczeń po klasie IV powinien z wiadomości znać:

- podstawowe przepisy mini gier zespołowych, zabaw ruchowych
- potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego.

### **III Uzgodnienia i postanowienia**

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

2. Uczeń ma obowiązek zgłosić nauczycielowi każdą niedyspozycję/uraz, który nastąpił przed, w czasie lub po zajęciach sportowych. W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne lekarskie. Dłuższe zwolnienie lekarskie należy zgłosić osobiście u dyrektora szkoły.

3. Każdy uczeń w semestrze może trzy razy zgłosić brak stroju. Za każdy następny brak stroju uczeń otrzymuje uwagę z zachowania.

4. Za wysoką aktywność na zajęciach uczeń może otrzymać plus. Suma uzyskanych plusów skutkuje wpisaniem oceny bdb (5 plusów ocena częściowa). Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich prób i testów sprawdzających zgodnie z programem nauczania. W razie nieobecności uczeń może zaliczyć w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.

5. Przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego:

- strój gimnastyczny wymagany na zajęciach wychowania fizycznego jest następujący: biała koszulka z krótkim rękawem, ciemne spodenki lub getry, obuwie sportowe z jasną podeszwą, dres sportowy;
- strój na zajęcia sportowe ma być czysty i schludny, zmieniany po każdym zajęciu;
- uczniowie mają obowiązek dbania o sprzęt sportowy, ład i porządek w sali gimnastycznej oraz szatni;
- na basen wymagany jest następujący strój: czepki, dziewczynki jednoczęściowy strój kąpielowy, chłopcy spodenki kąpielowe, a zalecane jest: okulary, klapki oraz kosmetyki do higieny osobistej.