

Przedmiotowy System Oceniania

W klasie V 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

MPR: – podania jednoręcz w biegu zakończone rzutem do bramki.

Gimnastyka:

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

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

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

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. Kraul na plecach pełny styl
2. Pływanie kraulem przodem z deską i bez deski

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 cząstkowa). 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 jednocześnie strój kąpielowy, chłopcy spodenki kąpielowe, a zalecane jest: okulary, klapki oraz kosmetyki do higieny osobistej.