

# Przedmiotowy System Oceniania

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

Indeks sprawności fizycznej (K. Zuchory).

#### Pływanie: ( I i II semestr)

- strzałka na piersiach pod woda
- pływanie stylem grzbietowym z deską lub bez deski

### 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.

Indeks sprawności fizycznej( K. Zuchory).

Uczeń po klasie IV powinien z wiadomości znać:

- podstawowe przepisy minigier zespołowych, zabaw ruchowych
- potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego.
- zna wszystkie próby ISF 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.

Suma uzyskanych plusów(5 plusów ocena bdb 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.