

**Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania
przez ucznia poszczególnych ocen bieżących,
a także poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych,
sformułowane w oparciu o realizowany przez nauczycieli
program nauczania z wychowania fizycznego
w roku szkolnym 2025/2026**

klasy: 4 - 8

nauczyciel: Monika Czapla, Anna Brzoza, Iwona Mędrek, Adam Kniaziewicz, Marek Gołąb,
Janusz Pajęczek, Piotr Szczęch

I. Założenia ogólne

- Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
- Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
- Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
- Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
- Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.
- Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
- Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym- na koniec pierwszego i drugiego semestru.
- Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
- Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-ocenijące, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej.
- Ocena może być obniżona o jeden stopień.

- Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii (Rozporządzenie MEN z dnia 22.02.2019 r.)
- W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania wpisuje „zwolniony” lub „zwolniona” (Rozporządzenie MEN z dnia 22.02.2019r.)
- Uczniowi, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.
- Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
- Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
- Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

2 - dopuszczający

3 - dostateczny

+3 - plus dostateczny

4 - dobry

+4 - plus dobry

5 - bardzo dobry

6 - celujący

Za jednorazowe zgłoszone przed lekcją nieprzygotowanie się do zajęć (brak stroju), brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „-”. Pięć takich znaków w ciągu semestru zamieniane jest na cząstkową ocenę niedostateczną. Każdy kolejny brak

stroju odnotowany jest jako ocena niedostateczna. Uczeń, który nie wykorzysta braku stroju dostaje cząstkową ocenę bardzo dobrą za aktywność. Zwolnienie z lekcji wychowania fizycznego może napisać rodzic maksymalnie na okres 7 dni w semestrze. Dłuższa niedyspozycja zdrowotna musi być potwierdzona zwolnieniem lekarskim. Uczeń, który wrócił do szkoły po dłuższej chorobie trwającej przynajmniej tydzień, może być zwolniony z ćwiczeń na podstawie pisemnej prośby rodzica(maksymalnie z dwóch kolejnych lekcji).

Uczeń nieobecny podczas sprawdzianu musi zaliczyć zadanie w ciągu dwóch tygodni. W przypadku nie zaliczenia zaległości uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną z danego sprawdzianu. Na lekcjach stosowana jest zasada indywidualnego podejścia oraz dostosowania wymagań do możliwości i potrzeb uczniów.

Za strój sportowy uznaje się : spodenki gimnastyczne, białą koszulkę, spodnie dresowe dopasowane (nogawki nie powinny być szerokie), dopasowane, wiązane obuwie sportowe z podeszwą antypoślizgową. Strój powinien być przebrany przed lekcją wychowania fizycznego .

II. Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego

1) Ocena celująca

Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie :

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ :

- jest zawsze przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych , rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:

- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- pokazuje i demonstrowa większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zapobiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych i taktycznych,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenia o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie , ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,
- zalicza sprawdziany i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

C) KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub zawodach ogólnopolskich,
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo –rekreacyjnych,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- wzorowo pełni rolę lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.

D) SYSTEMATYCZNEGO UDZIAŁU W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

- uzyskał ocenę celującą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i obligatoryjnych lekcjach wychowania fizycznego .

2). Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie :

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- jest przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych , rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,

- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:

- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,

- zalicza sprawdziany i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą
- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

C) KOMPETENCJE SPOŁECZNYCH

- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- bardzo dobrze pełni rolę lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

D) SYSTEMATYCZNEGO UDZIAŁU W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

- uzyskał ocenę bardzo dobrą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego.

3) Ocena dobra

Ocenę dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie :

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- jest przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych , rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,

- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- raczej nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI

- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- raczej nie podejmuje własnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi i taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

- potrafi wykonać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
- zalicza sprawdziany i testy na ocenę dobrą,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

C) KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach,
- dobrze pełni rolę lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny.

D) SYSTEMATYCZNEGO UDZIAŁU W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

- uzyskał ocenę dobrą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego.

4) Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie :

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

- jest przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,

- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi i taktycznymi,

- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- zalicza sprawdziany i testy na ocenę dostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

C) KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH :

- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny ,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

D) SYSTEMATYCZNEGO UDZIAŁU W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

- uzyskał ocenę dostateczną w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego.

5) Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie :

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych , rodzinnych lub osobistych,

- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
- zalicza niektóre sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi i taktycznymi,

- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- zalicza sprawdziany i testy na ocenę dopuszczającą,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

C) KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:

- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju .

D) SYSTEMATYCZNEGO UDZIAŁU W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

- uzyskał ocenę dopuszczającą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obligatoryjnych lekcjach wychowania fizycznego.

6) Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie :

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych , rodzinnych lub osobistych,

- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela , kolegów oraz innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:

- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nigdy nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje,
- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi i taktycznymi,

- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- zalicza sprawdziany i testy na ocenę niedostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

C) KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:

- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie pełni funkcji lidera lub kapitana drużyny,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i w kraju.

D) SYSTEMATYCZNEGO UDZIAŁU W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

- uzyskał ocenę dopuszczającą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego.

Postanowienia końcowe:

- Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
- Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
- Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
- Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.
- Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.

- Sytuacja wymieniona w punkcie 5 nie powoduje obniżenia oceny.

Wymagania szczegółowe w klasach I-III

W klasach I-III przedmiot kontroli i oceny powinien obejmować:

- 1). postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2). systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3). umiejętności ruchowe:
 - a). przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - b). przeskoki zawrotne przez ławeczkę, odbijając się z jednej lub z obu nóg,
 - c). przejście równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ławeczce,
 - d). kozłuje w marszu piłkę prawą lub lewą ręką,
 - e). chwyta piłkę oburącz i podaje piłkę jednorącz (mała piłka), oburącz (duża piłka).
- 4). wiadomości – podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych.
- 5). bierze udział w następujących próbach sprawnościowych:
 - a) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służy pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
 - b) 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy - służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
 - c) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
 - d) skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1). postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2). systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć wg następujących kryteriów oceny miesięcznej :

Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył - Ocena

15	- bardzo dobry
14	- plus dobry
13	- dobry
12	- plus dostateczny
11	- dostateczny
10 i mniej	- dopuszczający

3).sprawność fizyczną (kontrola) Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund,
- gibkość - skłon tułowia w przód,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 metry z przenoszeniem klocków (woreczków),
- biegi przedłużone :
 - na dystansie 800m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000m – chłopcy.
- pomiar siły względnej :
 - zwis na ugiętych rękach - dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy.

4) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służy pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy - służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

5).ocena wybranych umiejętności ruchowych:

- gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
- minikoszykówka:
 - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
- minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
 - podanie jednorącz półgórne w miejscu,
- minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

5). wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test- ocena dodatkowa).

Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1). postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2). systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć wg następujących kryteriów oceny miesięcznej :

Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył - Ocena

16	- celujący
15	- bardzo dobry
14	- plus dobry
13	- dobry
12	- plus dostateczny
11	- dostateczny

10 i mniej - dopuszczający

3).sprawność fizyczną (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund,
- gibkość - skłon tułowia w przód,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 metry z przenoszeniem klocków (woreczków),
- biegi przedłużone :
 - na dystansie 800m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000m – chłopcy.
- pomiar siły względnej :
 - zwis na ugiętych rękach - dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy.

4) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służy pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy - służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

5).umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem prawą lub lewą nogą,
 - uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),

- minikoszykówka:
 - chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu,
 - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca po jednym koźle),
- minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę z biegu,
 - podanie jednorącz półgórne w biegu,
- minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki,

6). wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test – ocena dodatkowa).

Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1). postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2). systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć wg następujących kryteriów oceny miesięcznej :

Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył - Ocena

16	- celujący
15	- bardzo dobry
14	- plus dobry
13	- dobry
12	- plus dostateczny
11	- dostateczny
10 i mniej	- dopuszczający

3). sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund,
- gibkość - skłon tułowia w przód,
- bieg ze startu wysokiego na 50m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 metry z przenoszeniem klocków (woreczków),
- biegi przedłużone :
 - na dystansie 800m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000m – chłopcy.
- pomiar siły względnej :
 - zwis na ugiętych rękach - dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy.

4) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służy pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy - służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

5).umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
 - przewrót w przód ze stania do przysiadu podpartego,
- minipółka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
 - uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego),
- minikoszykówka:
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu ,
 - rzut do kosza z dwutaktu z biegu,

- minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wyskoku po kozłowaniu,
 - podanie jednorącz półgórne w biegu ,
- minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki,

6). wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test – ocena dodatkowa).

Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1). postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2). systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć wg następujących kryteriów oceny miesięcznej :

Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył - Ocena

16	- celujący
15	- bardzo dobry
14	- plus dobry
13	- dobry
12	- plus dostateczny
11	- dostateczny
10 i mniej	- dopuszczający

3). sprawność fizyczną (kontrola) Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund,
- gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia,

- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków,
- pomiary siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m - dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m - chłopcy,

4) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służy pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy - służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

5).umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
 - prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastyki,
- piłka nożna:
 - prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem,
 - strzał na bramkę zewnętrznym podbiciem,
- koszykówka:
 - podania piłki oburącz kozłem sprzed klatki piersiowej w biegu,
 - rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym,
- piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wysoku po podaniu od współwiczającego,

- podania jednorącz półgórne kozłem w biegu,
- piłka siatkowa:
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki,

6). wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test - ocena dodatkowa).

Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1). postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2). systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć wg następujących kryteriów oceny miesięcznej :

Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył - Ocena

16	- celujący
15	- bardzo dobry
14	- plus dobry
13	- dobry
12	- plus dostateczny
11	- dostateczny
10 i mniej	- dopuszczający

3). sprawność fizyczną (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund,
- gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków,

- pomiary siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m - dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m - chłopcy,

4) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służy pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy - służy pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służy pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służy pomiarowi skoczności i siły.

5).umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
 - prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastyki,
- minipiłka nożna:
 - żonglerka prawą lub lewą nogą,
 - prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę,
- koszykówka:
 - rzut z dwutaktu po kozłowaniu slalomem,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się ,
- piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wysokości po podaniu od współwiczającego,
 - łączone podania jednorącz półgórne i jednorącz półgórne kozłem w biegu,
- piłka siatkowa:

- wystawienie piłki sposobem oburącz górnym ,
- zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,

6). wiadomości:

- uczeń zna podstawowe zasady gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test – ocena dodatkowa).

OCENA UCZNIÓW Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z TRUDNOŚCIAMI EDUKACYJNYMI

Prawa ucznia ze specyficznymi trudnościami w nauce.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać pod uwagę **wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.**(DZ.U. z 2004r., NR 199, poz.2046)

Występujące u uczniów specyficzne trudności i deficyty rozwojowe są podstawą do obniżania wymagań edukacyjnych oraz dostosowania poziomu wiedzy czy umiejętności sprawdzanych do możliwości indywidualnych ucznia – zgodnie z opinią poradni. Oceniając tych uczniów bierzemy pod uwagę:

- 1.Postępy uczniów i ich psychofizyczne i możliwości (efekty pracy a nie popełniane błędy).
- 2.Wysiłek włożony w usprawnianie się i wywiązywanie się z podejmowanych przez nich zadań.
- 3.Sumienność i aktywność na lekcjach wychowania fizycznego.

Można podwyższyć ocenę uczniowi, który z różnych powodów nie może realizować zadań wynikających z programu nauczania pod warunkiem, że: sumiennie i aktywnie uczestniczy na zajęciach wychowania fizycznego, jak i w zajęciach nadobowiązkowych, w miarę swoich możliwości podnosi swoją sprawność fizyczną – wykazuje stałe postępy w usprawnianiu.

OBJAWY ZABURZEŃ FUNKCJI SŁUCHOWO-JĘZYKOWYCH ORAZ WZROKOWO-PRZESTRZENNYCH, INTEGRACJI PERCEPCYJNO- MOTORYCZNEJ I LATERALIZACJI

- mylenie prawej i lewej strony,
- trudności z opanowaniem układów gimnastycznych (sekwencje ruchowe zorganizowane w czasie i przestrzeni),
- trudności w bieganiu, ćwiczeniach równoważnych,

- trudności w opanowaniu gier wymagających użycia piłki,
- niechęć do uprawiania sportów wymagających dobrego poczucia równowagi (np.narty, deskorolka).

FORMY, METODY, SPOSOBY DOSTOSOWANIA WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH

- 1.Podczas stawiania wymagań uwzględniać trudności ucznia.
- 2.W miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie.
- 3.Dzielić dane zagania na etapy i zachęcać do wykonywania ich.
- 4.Nie zmuszać do wykonywania ćwiczeń sprawiających uczniowi trudności.
- 5.Dawać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielać instruktażu.
- 6.Nie krytykować, nie oceniać negatywnie wobec klasy.
- 7.Podczas oceniania brać przede wszystkim pod uwagę stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęci, wysiłek, przygotowanie do zajęć.
- 8.Włączać do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szansę.

SYMPTOMY TRUDNOŚCI W PRZYPADKU INTELIGENCJI NIŻSZEJ NIŻ PRZECIĘTNA

- niezborność ruchowa i trudności w wykonywaniu niektórych ćwiczeń (potrzeba dłuższego treningu, aby opanować dane ćwiczenie, rzucanie do celu itp.),
- trudności w zrozumieniu zasad i reguł różnych gier.

DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH DO POTRZEB

PSYCHOFIZYCZNYCH I EDUKACYJNYCH UCZNIÓW

- 1.Zapewnienie większej ilości ćwiczeń, aby uczeń opanował daną sprawność (w razie potrzeby zwolnienie z wykonania ćwiczeń przerastających możliwości ruchowe ucznia).
- 2.Wielokrotne tłumaczenie i wyjaśnianie zasad i reguł gier sportowych.
- 3.W ocenianiu zwracać większą uwagę na wysiłek włożony w wykonanie zadania, nie jego ostateczny efekt.

OCENIANIE PODCZAS ZDALNEGO NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne wspierające rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów. Kształtuje obyczaj aktywności fizycznej, troski o zdrowie w okresie całego życia; wspomagając jednocześnie efektywność procesu uczenia się i pełni rolę wiodącą w edukacji zdrowotnej uczniów. Wychowanie fizyczne

to nie tylko przygotowanie sprawności, ale także świadomość zdrowego stylu życia. Pełni funkcję perspektywną (przygotowującą do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia). W sytuacjach nadzwyczajnej zachodzi konieczność realizacji różnych treści i form kształcenia w sposób zdalny, przy pomocy środków technicznych. Proces nauczania jest kierowany za pomocą różnych mediów, środków pośredniczących w procesie nauczania (zachęcanie do ćwiczeń, pozytywne wzmacnianie ucznia, udzielanie porad i pochwał za każdą próbę usprawniania się, pomysłowości itp.). Nauczyciel może ograniczyć ocenianie przy pomocy stopni na rzecz przekazywania informacji zwrotnej, pomysłowości, inwencji twórczej, wykorzystania zasobów domowych, samodzielności i wyboru.

Zasady dydaktyczne kształcenia zdalnego:

- zasada obiektywizacji nauczania, czyli wypracowanie i utrwalanie treści programowych (porada, wskazywanie sposobu odtwarzania i przekazywania)
- różnicowanie mediów - uczeń wie, jakie są kryteria i cele sukcesu
- informacja zwrotna przebiegająca dwukierunkowo.

Formy oceniania: - każda pozytywna ocena uwzględnia indywidualne zainteresowania i możliwości ucznia, jego zaangażowanie i wkład pracy, wyrobienia nawyku zdrowego stylu życia, umiejętności kontrolowania własnym wyborem poprzez zdrową dietę i aktywność fizyczną.

Ocenie podlega: - wykonanie określonych zadań ruchowych

- zestawu ćwiczeń domowych, ćwiczeń przy muzyce,
- inwencja twórcza ucznia,
- umiejętność wykorzystania wiedzy, dostępnych środków dydaktycznych, pomysłowości i warunków domowych do wykonywania i przedstawienia dowolnych ćwiczeń,
- znajomość podstawowych zasad i przepisów gier zespołowych,
- nawyk systematycznego wykonywania ćwiczeń się na co dzień,
- aspekt zdrowotny, codzienne wykonywanie ćwiczeń na miarę swojego poziomu psychoruchowego (zaangażowanie najbliższych),
- umiejętność poszukiwania informacji i wykorzystania jej w praktyce (wiedza z zakresu różnych dyscyplin sportu i rekreacji), możliwość korzystania z dostępnych platform internetowych, tj. YouTube, Google, Facebook itd.
- umiejętność stworzenia swojej zdrowej „piramidy żywienia” (pomysłowość, nawyk zdrowego trybu życia, wiedza na temat zdrowego odżywiania się i wpływu na zdrowie - umiejętność wykonania indywidualnych ćwiczeń sprawiających uczniowi satysfakcję oraz zadowolenie i poczucie sukcesu.

W procesie kształcenia zdalnego w wychowaniu fizycznym należy:

- uwzględnić równomierne obciążenie uczniów w poszczególnych dniach - zróżnicowanie zajęć w każdym dniu
- uwzględnić możliwości psychofizyczne uczniów
- łączenie przemienne różnych form aktywności fizycznej
- wykorzystanie sprzętu domowego do ćwiczeń- za zgodą rodziców
- wskazanie źródeł i materiałów postaci elektronicznej
- „równe szanse dla każdego” (zapewnienie każdemu uczniowi możliwość konsultacji telefonicznej, mailowej, przy pomocy e-dziennika oraz innych dostępnych sposobów).

Uwagi do systemu oceniania:

- każdy uczeń traktowany jest indywidualnie
- każda forma aktywności nagradzana jest oceną pozytywną
- każdy sposób przekazywania swoich sukcesów, osiągnięć, zdobytej wiedzy i umiejętności jest dobry
- nauczyciel wspiera proces usprawniania się ucznia, zdobywania przez niego wiedzy, docenia każdy włożony wysiłek, dając jednocześnie poczucie sukcesu i zadowolenia.

