

# **SZKOŁA PODSTAWOWA W MANIOWACH**

## **WYCHOWANIE FIZYCZNE**

### **KLASY 4-8 DZIEWCZĘTA**

**Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych . Sposoby sprawdzenia osiągnięć edukacyjnych uczniów . Warunki otrzymania oceny wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej.**

#### **I. OGÓLNE ZASADY OCENIANIA**

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności ogólnej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacja.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.
6. Motywowanie ucznia do dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności
7. Informowanie ucznia o jego postępach oraz poziomie sprawności
8. Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia
9. O zasadach oceniania uczeń zostaje zapoznany na początku roku szkolnego - na pierwszej lekcji organizacyjnej.

#### **II. KRYTERIA OCENY UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wykonanie określonych zadań wynikających ze specyfiki tych zajęć.**

Ocenie podlegają:

- sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków,
- przygotowanie się do zajęć, właściwy ubiór, dostosowany do wymogów lekcji wychowania fizycznego,
- postawa, aktywność i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego (w tym m.in. przestrzeganie zasady fair play, przestrzeganie regulaminu sali gimnastycznej i korzystania ze sprzętu sportowego, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń),
- stosunek do partnera i przeciwnika,

- stosunek do własnego ciała,
- aktywność fizyczna,
- stopień opanowania wymagań programowych, osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadań i poziom zdobytej wiedzy,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

### III. ZASADY OCENIANIA

#### **Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią Wewnątrzszkolnego Systemu Oceniania.**

1. Szczegółowe kryteria oceniania są zgodne z nową podstawą programową z wychowania fizycznego.
2. Na początku roku szkolnego (semestru) nauczyciele wychowania fizycznego informują uczniów i rodziców o ogólnych wymaganiach edukacyjnych i kryteriach oceniania z wychowania fizycznego, co potwierdzają wpisem w dzienniku lekcyjnym.
3. Podstawą oceny ucznia jest systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy.
4. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
5. 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.
6. Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (opiekunów prawnych).
7. Oceny bieżące (cząstkowe) oraz semestralne i roczne wyrażone są w stopniach wg następującej skali ocen:

**celujący 6, bardzo dobry 5, dobry 4, dostateczny 3, dopuszczający 2, niedostateczny 1.**

8. Oceny bieżące odpowiadają ocenie dydaktycznej i uwzględniają wiadomości i umiejętności ucznia określone materiałem nauczania z wychowania fizycznego. Natomiast oceny semestralne i końcowe odpowiadają ocenie społeczno – wychowawczej i obejmują również ocenę aktywności ucznia, systematyczności pracy i wkładu pracy ucznia na lekcjach wychowania fizycznego.
9. Sprawność motoryczną ucznia ocenia się wg testów sprawności fizycznej, o których uczeń informowany jest na początku roku szkolnego, oraz przed każdym sprawdzianem
10. Umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno-oceniających, pozwalających na ustalenie poziomu opanowania tych umiejętności.
11. Wiadomości oceniane będą poprzez zadawanie pytań, dyskusje tematyczne związane z edukacją zdrowotną, znajomością techniki i przepisów gier zespołowych i rekreacyjnych.
12. Ocena ze sprawności fizycznej będzie przede wszystkim wynikać z postępów ucznia, a nie z poziomu, jaki aktualnie reprezentuje /chyba że uczeń osiąga bardzo dobre wyniki/.

13. Nie wystawia się oceny niedostatecznej za próby sprawności fizycznej z wyjątkiem sytuacji, w której uczeń nie podejmuje się wykonania próby lub rezygnuje z niej w trakcie i nie ma to związku z jego złym samopoczuciem psychofizycznym lub urazem.

14. W sytuacjach wyjątkowych (przewlekła choroba, leczenie szpitalne, wypadek, przejście z innej szkoły itp.) uczeń otrzymuje ocenę końcowosemestralną i końcoworoczną z mniejszej liczby ocen cząstkowych.

15. Jeżeli z przyczyn losowych (np. zwolnienie lekarskie) uczeń nie może podejść do sprawdzianu, jest zobowiązany do zaliczenia sprawdzianu w terminie ustalonym z nauczycielem prowadzącym.

**16. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym uczniów do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.**

17. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym z programu nauczania.

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

19. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych oraz stały postęp ucznia w usprawnianiu.

20. 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-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji.

21. Ocena może być obniżona lub podniesiona o jeden stopień.

22. 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

23. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona”

24. Uczeń, 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 może ustalić dla takiego ucznia egzamin poprawkowy na zasadach określonych w rozporządzeniu.

25. Do realizacji treści wychowania fizycznego, należy włączać uczniów czasowo bądź trwale zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.

26. Proponowany system oceniania daje możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się: chęci- czyli stosunek ucznia do własnych możliwości, postęp- czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej, postawa- czyli stosunek do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela, diagnoza-

czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń, a nie osiąganie konkretnych wyników sportowych.

27. Uczeń powinien być przygotowany do zajęć wychowania fizycznego - oceniane raz w miesiącu - **odpowiedni strój sportowy** – biała koszulka , getry, spodenki, dresy, buty zastępcze – punktualne przybycie na zajęcia – upięte włosy - brak biżuterii, zegarków - paznokcie krótkie, brak hybryd, paznokci żelowych , długich paznokci

- **nieodpowiednie przygotowanie do zajęć**- brak stroju, spóźnienia , żucie gumy, nieupięte włosy, niezdjęta biżuteria, długie paznokcie

28. Postawa ucznia powinna być aktywna – uczeń potrafi przeprowadzić rozgrzewkę, systematycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych , bierze udział w zawodach , przygotowuje przybory do zajęć.

#### **IV KRYTERIA WYSTAWIANIA OCENY POŁROCZNEJ ORAZ KOŃCOROCZNEJ**

Ocena na półroczu i koniec roku szkolnego jest średnią oceną z ocen poszczególnych obszarów które są oceniane. Ocena z edukacji zdrowotnej to ocena za przygotowania ucznia do zajęć oraz aktywne uczestnictwo.

Nauczyciel ma prawo podnieść ocenę z wychowania fizycznego o jeden stopień w przypadku gdy uczeń prezentuje wysoki poziom aktywności , zaangażowania , uczestnictwa w zawodach sportowych szkolnych i pozaszkolnych

Uczeń ma obowiązek przystąpienia do sprawdzianów . Jeśli nie wykona w określonym przez nauczyciela terminie , uczeń jest zobligowany do umówienia się i zaliczenia sprawdzianów.

Wyniki nauczania określone są na podstawie postępu sprawności fizycznej .Pomiar cech motorycznych z uwzględnienie progresji wyników to podstawa badania. Uczeń wykonuje w roku 4 próby za pomocą wybranych testów, zaliczeń , prób. Przystępując po raz pierwszy we wrześniu do próby ustala swój poziom możliwości. Kolejne testy to próby poprawienia własnych wyników.

#### **V. WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE**

-

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe.
- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.

- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą. Posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie.
- Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
- Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.
- Wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
- Reprezentuje szkołę w Finale Wojewódzkim lub wielokrotnie w zawodach niższego szczebla.

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy). Jest aktywny na lekcji.
- Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.
- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.
- Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy. Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy). Jest aktywny na lekcji.
- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową.
- Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
- Uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości.
- Mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.
- Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).
- Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.
- Nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną.
- Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych. Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne.
- Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

**Ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

- Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego.
- Często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).
- Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.
- Słabo wykonuje nauczone elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną). Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
- Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych.
- Posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

**Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- Bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.
- Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.
- Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
- Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności.
- Posiada niedostateczną wiedzę w zakresie nauczanego przedmiotu.

## **VI WARUNKI I TRYB OTRZYMANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ**

Przewidywana ocena roczna może być zmieniona.

1. rodzic ucznia w kolejnym dniu po otrzymaniu oceny przewidywanej , zgłasza do nauczyciela przedmiotu pisemny wniosek o umożliwienie uczniowi ubiegania się o ocenę wyższą od przewidywanej . Rodzic powinien określić ocenę o jaką stara się uczeń.
2. Nauczyciel przedmiotu określa termin - do dwóch dni od przyjęcia wniosku - i sposób sprawdzenia opanowania przez ucznia wymagań edukacyjnych na dana ocenę.

## **VII ZASADY DOSTOSOWANIA WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH DO POTRZEB PSYCHOFIZYCZNYCH I EDUKACYJNYCH UCZNIÓW.**

Wymagania edukacyjne ze względu na specyficzne trudności są podstawą do ich obniżenia oraz dostosowania poziomu wiedzy , umiejętności do możliwości indywidualnych ucznia .Ocenie w takim przypadku podlega :

- postęp uczniów i ich psychofizyczne możliwości
- wysiłek jaki wkładają w wykonanie zadania

- sumienność i aktywność

Dostosowanie wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego adekwatne do symptomów zaburzeń. Objawy zaburzeń funkcji słuchowojęzykowych 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 ( tenis ziemny i stołowy, siatkówka, koszykówka) - niechęć do uprawiania sportów wymagających dobrego poczucia równowagi(deskorolka, narty, snowboard) Formy, metody, sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych - podczas stawiania wymagań uwzględniać trudności ucznia - w miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie -dzielić dane zadanie na etapy i zachęcać do wykonywania małutkimi krokami - nie zmuszać na siłę do wykonywania ćwiczeń sprawiających uczniowi trudność - dawać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielać instruktażu - nie krytykować, nie oceniać negatywnie wobec klasy - podczas oceniania brać przede wszystkim pod uwagę stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęci, wysiłek, przygotowanie do zajęć w materiały, niezbędne pomoce itp. - włączać do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szansę

Dostosowanie wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego dla uczniów z inteligencją niższą niż przeciętna. Symptomy trudności w zakresie wychowania fizycznego w przypadku inteligencji niższej niż przeciętna

Dostosowania wymagań edukacyjnych do potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych uczniów - 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, - zapewnienie większej ilości ćwiczeń, aby uczeń opanował daną sprawność (w razie potrzeby zwolnienie z wykonania ćwiczeń przerastających możliwości ruchowe ucznia), - wielokrotne tłumaczenie i wyjaśnianie zasad i reguł gier sportowych, -w ocenianiu zwracać większą uwagę na wysiłek włożony w wykonanie zadania niż jego ostateczny efekt,

Dostosowanie wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego dla uczniów z ograniczeniami fizycznymi. Uczniowie z zaleceniami lekarskim mówiącymi o ograniczeniach w wykonywaniu określonych ćwiczeń (najczęściej biegi długie, średnie) czynnie uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego, realizują podstawę programową, są oceniani i klasyfikowani za wysiłek wkładany w realizację obowiązków, systematyczny udział oraz aktywność w działaniach podejmowanych na rzecz kultury fizycznej. W trakcie wykonywania przez klasę ćwiczeń, z których są zwolnieni, wykonują inne ćwiczenia lub pełnią funkcje pomocnicze w sędziowaniu lub przeprowadzaniu sprawdzianu.

Ocena uczniów z wychowania fizycznego z trudnościami edukacyjnymi. Występujące u uczniów specyficzne trudności i deficyty rozwojowe są podstawą do obniżenia wymagań edukacyjnych oraz dostosowania poziomu wiedzy czy umiejętności sprowadzanych do możliwości indywidualnych ucznia zgodnie z opinią Poradni Pedagogiczno -Psychologicznej. Oceniając tych uczniów, są brane pod uwagę: 1. Postępy uczniów i ich psychofizyczne predyspozycje 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 w pełni 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.

### **VIII OCENIANIE NAUKI ZDALNEJ**

Zadaniem ucznia w ramach lekcji zdalnej jest:

1. Odczytać zadanie/ wiadomość( zaznaczam to plusem – jako przygotowanie do zajęć )
2. Wykonać zadanie zgodnie z treścią
3. Odpowiedzieć na wiadomość zgodnie z treścią – (zaznaczam plusem jako aktywność na lekcji )
4. Uczniowie będą oceniani w obszarze : aktywność, przygotowanie do zajęć, sprawność.



**Klasy 4- 6**

Uczniowie pracują zdalnie za pomocą komunikatora , otrzymują materiały poprzez linki, wskazówki nauczyciela, testy, czy też ćwiczenia praktyczne.

Tematyka zajęć obejmuje:

sprawność fizyczną, zdrowie, rekreacje, wiedza ogólna dotycząca aktywności fizycznej, przepisów, zasad - \* Gry zespołowe, zdrowie, sprawność fizyczną- realizacja opiera się na założeniach dotyczących klas 4-6

Praca ucznia oparta jest na realizacji poleceń samodzielnie lub przy współudziale rodzica, rodzeństwa.

Umiejętności :

Uczeń zapozna się z tajnikami wiedzy ogólnej na temat treningów fizycznych oraz ich rodzajów

Pozna jak wygląda zdrowe odżywianie, jaki charakter mają ćwiczenia rozciągające, jak i też zajęcia taneczne.

Uczeń prowadzi notatnik w którym dzień po dniu zapisuje swoje wyniki obserwując swoją poprawę sprawności fizycznej,

Uczeń samodzielnie przeprowadza treningi przesłane przez nauczyciela

Uczeń robi podsumowanie swoich działań w notatniku

Uczeń poznaje zasady danej dyscypliny sportowej rozwiązując testy przesłane przez nauczyciela .

Formy realizacji:

linki do treningów online, testy, filmiki instruktażowe, pomoc nauczyciela poprzez komunikator, filmy dokumentalne.

Sposób oceny:

Nauczyciel ocenia prace wykonaną przez ucznia poprzez weryfikację wykonanego zadania. Uczeń zobowiązany jest do przesłania zdjęcia, filmiku , opisu z realizacji. Na tej podstawie nauczyciel ocenia ucznia z aktywności, oraz postępu sprawności fizycznej. Biorąc pod uwagę fakt iż najważniejszą kwestią w ocenie jest podejście do przedmiotu i zaangażowanie ucznia, dla nauczyciela bardzo ważny jest fakt iż uczeń realizuje wskazane działania informując nauczyciela na bieżąco o swoich postępach.

Każda aktywność jest plusowana, za 5 plusów uczeń otrzymuje ocenę 5

Sprawność fizyczna zostanie oceniona po zakończonym wyzwaniu. Wyzwanie będzie przedłużane w zależności od potrzeb.

<p><b>Klasy 7-8</b></p>	<p>Uczniowie pracują zdalnie za pomocą komunikatora , otrzymują materiały poprzez linki, wskazówki nauczyciela, testy, czy też ćwiczenia praktyczne.</p> <p>Tematyka zajęć obejmuje:  sprawność fizyczną, zdrowie, rekreacje, wiedza ogólna dotycząca aktywności fizycznej, przepisów, zasad - * Gry zespołowe, zdrowie, sprawność fizyczną – realizacja opiera się na założeniach dotyczących klas 7 -8</p> <p>Praca ucznia oparta jest na realizacji poleceń samodzielnie lub przy współudziale rodzica, rodzeństwa.</p> <p>Umiejętności :  Uczeń zapozna się z tajnikami wiedzy ogólnej na temat treningów fizycznych oraz ich rodzajów  Pozna jak wygląda zdrowe odżywianie, jaki charakter mają ćwiczenia rozciągające, jak i też zajęcia taneczne.  Uczeń prowadzi notatnik w którym dzień po dniu zapisuje swoje wyniki obserwując swoją poprawę sprawności fizycznej,  Uczeń samodzielnie przeprowadza treningi przesłane przez nauczyciela  Uczeń robi podsumowanie swoich działań w notatniku  Uczeń poznaje zasady danej dyscypliny sportowej rozwiązując testy przesłane przez nauczyciela .</p> <p>Formy realizacji:  linki do treningów online, testy, filmiki instruktażowe, pomoc nauczyciela poprzez komunikator, filmy dokumentalne.</p> <p>Sposób oceny:  Nauczyciel ocenia prace wykonaną przez ucznia poprzez weryfikacje wykonanego zadania. Uczeń zobowiązany jest do przesłania zdjęcia, filmiku , opisu z realizacji. Na tej podstawie nauczyciel ocenia ucznia z aktywności, oraz postępu sprawności fizycznej. Biorąc pod uwagę fakt iż najważniejszą kwestią w ocenie jest podejście do przedmiotu i zaangażowanie ucznia, dla nauczyciela bardzo ważny jest fakt iż uczeń realizuje wskazane działania informując nauczyciela na bieżąco o swoich postępach.  Każda aktywność jest plusowana, za 5 plusów uczeń otrzymuje ocenę 5  Sprawność fizyczna zostanie oceniona po zakończonym wyzwaniu, które będzie przedłużone w zależności od zapotrzebowania.</p>
-----------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------