

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 całonocnej 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 Wewnętrzny 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 osiągnięcie 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 i długich paznokci,

- **nieodpowiednie przygotowanie do zajęć**- brak stroju, spóźnienia, zucie 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. Zgłosi aktywność pozalekcyjną w ramach konkursu „Zaproszenie do aktywności”.

Uczeń za zachowania pozytywne otrzymuje plusy + , za zachowania negatywne dostaje minusy - .Plusy podnoszą ocenę o pół stopnia, minusy obniżają ocenę o jeden stopień.

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). Ø 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. Ø 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). Ø 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. Ø 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 nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną). Ø 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 kroczkami - 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 - niezbornosc 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 sprawdzanych 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.

| | |
|--------------------------|--|
| <p>Klasy 4-6</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 4-6</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 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> |
| <p>Klasy 7 -8</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</p> |

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, które będzie przedłużone w zależności od zapotrzebowania.