**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**DLA KLAS IV-VIII**

**Informowanie o zasadach oceniania.**

Nauczyciel na pierwszej lekcji informuje uczniów o wymaganiach na poszczególne oceny oraz zapoznaje z przedmiotowymi zasadami oceniania uczniów i rodziców/ prawnych opiekunów (co potwierdza data i podpis pod PZO). PZO jest współbrzmiące z zapisami WZO w Statucie Szkoły, precyzuje zasady oceniania z wychowania fizycznego.

**I. Kryteria oceniania z wychowania fizycznego.**

Ocena z wychowania fizycznego na koniec półrocza i na koniec roku szkolnego jest wypadkową takich składników jak:

Stopień opanowania wymagań programowych:

* właściwe wykorzystanie zdolności koordynacyjno – kondycyjnych;
* poziom umiejętności ruchowych;
* aktywność i uzyskane efekty w zakresie edukacji zdrowotnej;
* postęp w usprawnianiu, umiejętności oceny własnej sprawności fizycznej;
* przeprowadzenie co najmniej dwa razy w roku rozgrzewki dla grupy uczniów.

Aktywność:

* zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości;
* inwencję twórczą;
* aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji;
* reprezentowanie szkoły w zawodach;
* udział w zajęciach pozalekcyjnych;
* uprawianie sportu wyczynowo( uzyskanie znaczących osiągnięć).

Frekwencja – uczestnictwo w zajęciach:

* spóźnienia;
* nieobecności nieusprawiedliwione;
* nieobecności usprawiedliwione;
* jednostkowe zwolnienia z ćwiczeń;
* ucieczki z zajęć.

Postawa ucznia:

* dyscyplina podczas zajęć;
* przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji;
* przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych;
* postawa ,,fair play” podczas lekcji;
* higiena ciała i stroju;
* współpraca z grupą.

Uwagi do kryteriów oceny uczniów:

* O jakości wystawionej oceny decyduje poziom, jaki reprezentuje uczeń w zakresie poszczególnych kryteriów. Pod uwagę będzie brany wysiłek, jaki uczeń wkłada w czynione postępy oraz aktywną jego postawę.
* Za jednorazowe nieprzygotowanie się do zajęć (brak stroju sportowego) uczeń otrzymuje „-”. Trzy minusy w ciągu półrocza zamieniane jest na cząstkową ocenę niedostateczną w rubryce „strój”(S). Każdy kolejny brak stroju sportowego, skutkuje oceną niedostateczną. Każdy kolejny brak stroju skutkuje oceną niedostateczną.
* Uczniowie zgłaszają swoje nieprzygotowanie do zajęć przed lekcją.
* Dziewczęta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, natomiast obowiązuje je aktywne uczestnictwo w zajęciach.
* Uczniowie zwolnieni z ćwiczeń na podstawie zaświadczenia (lekarskie, od rodziców) nie są zwalniani z obowiązku obecności na lekcji i udziału w niej.
* Uczeń, który ze względu na stan zdrowia nie może wykonywać poszczególnych ćwiczeń i sprawdzianów, może być z nich zwolniony na podstawie zaświadczenia lekarskiego.
* Uczeń może być zwolniony z czynnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego:

- przez okres półrocza lub całego roku – decyzję podejmuje dyrektor szkoły na podstawie złożonego przez rodzica wniosku oraz zaświadczenia lekarskiego o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w zajęciach (ww. wniosek znajduje się w sekretariacie szkoły)

- na bieżących lekcjach – po przedstawieniu zwolnienia od rodzica (zwolnienie do jednego tygodnia) bądź zwolnienia lekarskiego (zwolnienie do jednego miesiąca)

* Uczeń, u którego na podstawie orzeczenia realizowane jest nauczanie indywidualne, zwolniony jest z zajęć na podstawie zwolnienia lekarskiego.
* Uczeń, który jest nieobecny na sprawdzianie, ma obowiązek przystąpić do niego w okresie 2 tygodni od przyjścia do szkoły lub w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.
* Uczniowie zachęcani będą do oceny swoich zadań (do samokontroli i kontroli wzajemnej).
* W celu wywołania i wzmacniania pozytywnej motywacji uczniów do aktywności ruchowej eksponowane będą ich sukcesy. Nieudane próby zaliczenia określonej formy aktywności ruchowej nie mogą być przedmiotem krytycznych uwag.
* Oceną bardzo dobrą lub dobrą nagradzani będą uczniowie również za wysiłek włożony w wykonywanie zadań kontrolno-oceniających, ale także za postępy w jednostce lekcyjnej lub za wykazanie się specjalną inwencją twórczą.
* Uczniom trzeba stawiać konkretne wymagania, a w ocenianiu uwzględniać obiektywne możliwości fizyczne ucznia (rozwój fizyczny i stan zdrowia).
* Uczeń, który przez cały semestr był przygotowany do zajęć (ani jednego braku stroju), otrzymuje dodatkową ocenę cząstkową – bardzo dobrą.

**Przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego:**

- koszulka sportowa z krótkim rękawkiem, której długość sięga co najmniej do linii bioder (tak, by można było ją włożyć w spodenki),

- spodenki dresowe ,

- obuwie sportowe np. „ adidas” , trampki, tenisówki o jasnej podeszwie,

- zakaz noszenia biżuterii ( zegarki, kolczyki, pierścionki, łańcuszki, bransoletki, wisiorki, itp.),

- zakaz żucia gumy podczas lekcji,

- włosy związane,

- buty odpowiednio zawiązane,

- paznokcie krótkie.

Wymagany jest czysty i schludny strój sportowy. Każdorazowo należy zmienić strój po zajęciach.

**Wymagania szczegółowe na poszczególne oceny**

**Ocena niedostateczna ( 1 )**

- nie wykonuje bieżących zadań programowych podczas lekcji mimo swoich możliwości fizycznych i nie czyni żadnych widocznych postępów,

- nagminnie opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, zazwyczaj jest nieprzygotowany do lekcji,

- ma lekceważący stosunek do przedmiotu,

- nie opanował podstawowych umiejętności z dyscyplin sportowych objętych programem nauczania,

- nie zna podstawowych zasad i przepisów gier zespołowych,

- nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej.

**Ocena dopuszczająca ( 2 )**

- zdobyte wiadomości i umiejętności są niezbędne do dalszego kontynuowania nauki wychowania fizycznego,

- wykonuje bieżące zadania programowe podczas lekcji poniżej swoich możliwości fizycznych, lecz czyni minimalne postępy,

- uczeń wykazuje poważne braki w zakresie zachowań i postaw do lekcji w-f,

- ćwiczenie wykonuje nieumiejętnie, niechętnie, poniżej swoich możliwości,

- posiada małe wiadomości, nie potrafi wykonać prostych zadań

**Ocena dostateczna ( 3 )**

- uczeń zdobył wiadomości i umiejętności w stopniu dostatecznym,

- wykonuje bieżące zadania programowe podczas lekcji poniżej swoich możliwości, lecz czyni postępy,

- wykazuje się słabą aktywnością na zajęciach (podczas wykonywania zajęć wymaga stałego nadzoru nauczyciela, nie wykonuje poleceń nauczyciela),

- wykazuje braki w wiadomościach z kultury fizycznej.

**Ocena dobra (4 )**

- uczeń zdobył wiadomości i umiejętności w stopniu dobrym,

- wykonuje bieżące zadania programowe podczas lekcji na miarę swoich możliwości fizycznych i czyni systematyczne postępy,

- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną,

- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi,

- posiada wiadomości i potrafi je wykorzystać w praktyce za pomocą nauczyciela,

- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistymi usprawnieniami, wykazuje stale i dość dobre postępy w tym zakresie,

- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.

**Ocena bardzo dobra ( 5 )**

- uczeń zdobył wiadomości i umiejętności ponadprogramowe związane tematycznie z treściami nauczania.

- posiada wiadomości i umiejętności wykraczające poza program nauczania,

- wykonuje bez zarzutu bieżące zadania programowe podczas poszczególnych lekcji i czyni znaczące postępy,

uczeń całkowicie opanował materiał programowy,

- jest bardzo sprawny fizycznie,

- ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,

- posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.

- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą mniejszych zastrzeżeń.

**Ocena celująca (6 )**

- uczeń zdobył wiadomości i umiejętności wykraczające poza program nauczania związane tematycznie z treściami nauczania.

- posiada wiadomości wykraczające poza program nauczania,

- posiada wysokie umiejętności sportowe,

- wykonuje bez zarzutu bieżące zadania programowe podczas poszczególnych lekcji i czyni znaczące postępy,

regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania,

- zawsze posiada właściwy strój, dostosowany do wymogów lekcji wf i ustaleń nauczyciela,

- swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń

- posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne,

- szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem,

- wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji,

- osiąga sukcesy w zawodach szkolnych oraz pozaszkolnych (po przedstawieniu potwierdzającego zaświadczenia ),

- spełnia wszystkie wymagania zawarte w tabeli procentowej/ testy i sprawdziany oraz kryteria dodatkowe.

II. Ocenianie odbywa się na podstawie:

- Obserwacji ucznia: przygotowanie do lekcji-strój sportowy, współdziałanie w grupie, przygotowywanie dodatkowych ćwiczeń i materiałów, pomoc w rozkładaniu i sprzątaniu sprzętu sportowego.

- Testów sprawności fizycznej.

- Sprawdzianów wiadomości.

- Odpowiedzi ustnych.

- Sprawdzianów umiejętności ruchowych.

- Aktywności.

- Udziału w konkursach sportowych.

- Udziału w imprezach sportowych .

|  |  |
| --- | --- |
| Forma aktywności | Liczba ocen |
| Postawa wobec wychowania fizycznego i zdrowego ciała:  - Strój  - Zaangażowanie w lekcję | 1w półroczu  1 w półroczu |
| Postęp w rozwoju fizycznym:  - Test sprawności fizycznej | - na początku i na końcu roku szkolnego |
| Umiejętności ruchowe:  - Sprawdzian umiejętności ruchowych | 2-3 w półroczu (w zależności od liczby dyscyplin sportowych realizowanych w semestrze) |
| Wiadomości :  - Sprawdzian wiadomości  - Odpowiedzi ustne | 2 w semestrze (zależy od liczby realizowanych dyscyplin sportowych) |
| na bieżąco (dłuższa wypowiedź – ocena, krótsza wypowiedź - plus, trzy plusy - ocena bardzo dobra) |
| Aktywność:  - Aktywność na lekcji  - Udział w zawodach sportowych  - Udział w zajęciach klubu sportowego | na bieżąco (3 plusy - ocena bardzo dobra) |
| 1 ocena za każdorazowy udział  1 ocena w półroczu |

**Kryteria oceny śródrocznej, rocznej i końcowej:**

1. Na ocenę śródroczną, roczną i końcową mają wpływ następujące formy aktywności:

- Postawa wobec wychowania fizycznego i zdrowego ciała - 30%

- Postęp w rozwoju fizycznym - 20%

- Umiejętności ruchowe - 20%

- Wiadomości - 20%

- Aktywność - 10 %

2. Punkty uzyskane ze sprawdzianów wiadomości przeliczane są następująco:

|  |  |
| --- | --- |
| Poziomy wiadomości: | Ocena |
| Uczeń zaliczył 100% - 96% zadań ze wszystkich poziomów wiadomości lub prawidłowo odpowiedział na pytanie z poziomu wykraczającego. | 6 |
| Uczeń zaliczył poziom podstawowy, rozszerzający i od 95% do 91% zadań z poziomu dopełniającego. | 5 |
| Uczeń zaliczył poziom podstawowy od 90% do 75% zadań z poziomu rozszerzającego. | 4 |
| Uczeń zaliczył od 74% do 51% zadań z poziomu podstawowego. | 3 |
| Uczeń zaliczył od 50% do 31% zadań z poziomu podstawowego. | 2 |
| Uczeń nie zaliczył 30% zadań z poziomu podstawowego oraz innych poziomów. | 1 |

**Szczegółowe wymagania na oceny z poszczególnych obszarów aktywności:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Postawa wobec wychowania fizycznego i zdrowego ciała | Ocena |
| - Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego.  - Zawsze nosi strój sportowy ( nie wykorzystał limitu 2 nieprzygotowań do lekcji).  - Stosuje zasadę „czystej gry”, jego postawa wobec nauczyciela i kolegów stanowi wzór do naśladowania. | 6 |
| - Uczeń opuścił kilka lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione.  - Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć).  - Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń.  - Zachowuje należytą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt.  - Posiada nawyki higieniczno- zdrowotne. | 5 |
| - Uczeń opuścił do 10 lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione.  - Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć).  - Jego postawa społeczna , stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń (chętnie ćwiczy, stosuje zasady higieny). | 4 |
| - Opuszcza lekcje wychowania fizycznego i zdarza mu się je nie usprawiedliwiać.  - Zdarza mu się nie nosić stroju sportowego.  - Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego: ma niechętny stosunek do ćwiczeń, nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji, nie szanuje sprzętu sportowego. | 3 |
| - Często opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich.  - Bardzo często nie przynosi stroju sportowego.  - Ma niechętny stosunek do ćwiczeń , często nie stosuje poleceń nauczyciela, nie zachowuje dyscypliny. | 2 |
| - Notorycznie opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich.  - Ma lekceważący stosunek do zajęć: brak stroju (więcej niż 2 razy), nie słucha poleceń nauczyciela, przeszkadza kolegom, swoim zachowaniem stwarza zagrożenie bezpieczeństwa ćwiczących. | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Postęp w rozwoju fizycznym | Ocena |
| - Uczeń osiągnął sprawność fizyczną znacznie przekraczającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą.  - Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie testów sprawności fizycznej.  - Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu. Wykazuje się wynikami wyższymi od stawianych wymagań w dyscyplinach realizowanych na lekcji. | 6 |
| - Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą.  - Uczeń wykorzystuje test sprawności fizycznej do określenia swojej samooceny sprawności fizycznej.  - Doskonali swoją sprawność fizyczną. | 5 |
| - Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dobrą .  - Uczeń wykorzystuje 4 próby z testu sprawności fizycznej do samooceny sprawności fizycznej.  - Nie potrzebuje zachęty ze strony nauczyciela do pracy nad osobistym usprawnieniem. | 4 |
| - Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dostateczną.  - Potrafi wykorzystać 2 próby z testu sprawności fizycznej do określenia własnej sprawności fizycznej.  - Wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym. | 3 |
| - Uczeń w małym stopniu spełnił wymagania sprawnościowe na ocenę dostateczną.  - Nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną sprawności fizycznej.  - Wykazuje nikłe postępy w osobistym usprawnianiu motorycznym.  - Nie dba o swoje postępy w rozwoju sprawności fizycznej. | 2 |
| - Uczeń nie spełnia wymagań sprawnościowych stawianych przez szkołę.  - Nie potrafi dokonać samooceny i samokontroli sprawności fizycznej (nie posługuje się żadnym testem sprawności fizycznej.  - Nie wykazuje postępów w usprawnianiu fizycznym. | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| 3. Umiejętności ruchowe. | Ocena |
| - Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone jako wymagania ponadpodstawowe oraz wykraczające poza te wymagania. (uczeń posiada umiejętności ruchowe z klasy programowo wyższej ).  - Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, lekko, ekonomicznie, pewnie co wykorzystuje w praktyce (grze zespołowej) .  - Uczeń w dużym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.  - Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe. | 6 |
| - Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania ponadpodstawowe.  - Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu.  - Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach ponadpodstawowych.  - Próbuje sędziować rozgrywki klasowe.  - Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.  - Stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej. | 5 |
| - Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania ponadpodstawowe w stopniu dobrym z małymi błędami.  - Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.  - W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę. | 4 |
| - Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe, czyli wystarczające .  - Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi.  - Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara.  - Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze. | 3 |
| - Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe.  - Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie.  - Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki.  - Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający.  - Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce. | 2 |
| - Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe.  - Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami.  - Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych.  - Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier.  - Wyniki osiągane z poszczególnych dyscyplin są poniżej przewidzianego minimum. | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| 4. Wiadomości. | Ocena |
| - Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania ponadpodstawowe oraz wykraczające poza te wymagania (uczeń opanował wiadomości z klasy programowo wyższej) .  - Uczeń bezbłędnie określa przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z poszczególnych dyscyplin sportowych uprawianych w szkole podstawowej.  - Posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia( wiadomości sportowe lokalne, krajowe i światowe ). | 6 |
| - Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania ponadpodstawowe objęte przedmiotem wychowanie fizyczne.  - Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo i wyczerpująco.  - Zna przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach .  - Określa wszystkie zasady treningu sportowego. | 5 |
| - Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania ponadpodstawowe w stopniu dobrym z małymi lukami .  - Zna podstawowe przepisy i zasady taktyki z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach z małymi lukami. Posiada pewne wiadomości z zakresu sędziowania.  - Na pytania nauczyciela odpowiada niezbyt wyczerpująco.  - Zna 2 zasady treningu sportowego oraz właściwego stosowania wysiłku fizycznego: regulacja oddechu, odpoczynek po wysiłku. | 4 |
| - Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe.  - W jego wiadomościach z zakresu przepisów dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach są duże luki.  - Na pytania nauczyciela odpowiada z jego pomocą. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, pobieżne. | 3 |
| - Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe z bardzo dużymi lukami.  - Na pytania nauczyciela odpowiada z jego dużą pomocą lub w ogóle.  - Nie zna sposobów sędziowania, zasad taktyki. Przepisy gier, zabaw ruchowych ,zna bardzo pobieżnie, z dużą pomocą nauczyciela. | 2 |
| - Uczeń nie opanował wiadomości określanych jako wymagania podstawowe.  - Cechuje go niewiedza w zakresie wychowania fizycznego.  - Nie zna podstawowych przepisów gier i zabaw ruchowych oraz dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach. | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| **5.** Aktywność na zajęciach. | Ocena |
| - Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, w różnych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym (SKS, UKS).  - Zajmuje punktowane miejsca w zawodach sportowych powiatowych i gminnych.  - Potrafi zagospodarować czas wolny na działalność sportową.  - Organizuje gry i zabawy dla siebie i kolegów. | 6 |
| - Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły (lekcje, zajęcia pozalekcyjne)  - Bierze udział w zawodach gminnych oraz uczestniczy w zawodach sportowych szkolnych zajmując i nich punktowane miejsca.  - Potrafi czynnie spędzać czas wolny.  - Pomaga nauczycielowi w organizowaniu i przeprowadzaniu lekcji.  - Chętnie przygotowuje rozgrzewkę, grę, zabawę wykazując swoją pomysłowość.  - Potrafi zorganizować przybory do ćwiczeń. | 5 |
| - Uczeń korzysta z organizowanych imprez rekreacyjnych.  - Potrafi zagospodarować swój czas, aby spędzić go czynnie.  - Angażuje się w organizowanie różnych form rywalizacji, pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć (pomoce do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu). | 4 |
| - Uczeń bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły.  - Nie wykazuje aktywności na lekcjach, tylko biernie w niej uczestniczy.  - Swój wolny czas spędza jako kibic. | 3 |
| - Uczeń bardzo słabo interesuje się sportem i rekreacją.  - Nie podejmuje żadnych działań na lekcji.  - Unika czynnego sposobu spędzania czasu wolnego – ma niechętny stosunek do ćwiczeń.  - Unika pomocy nauczycielowi w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie go . | 2 |
| - Uczeń nie interesuje się w ogóle sportem i rekreacją.  - Unika czynnego sposobu spędzania czasu wolnego.  - Nie uczestniczy w imprezach organizowanych przez szkołę.  - Odmawia nauczycielowi pomocy w organizowaniu lekcji . | 1 |

**Zakres dostosowania wymagań edukacyjnych**

**do indywidualnych potrzeb oraz możliwości psychologicznych ucznia:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Symptomy trudności** | **Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:** |
| **Uczniowie o inteligencji niższej niż przeciętna** | |
| - niezdolność 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,  podpowiadanie , częste podchodzenie do ucznia, ukierunkowywanie w działaniu,  - w ocenianiu zwracanie większej uwagi na wysiłek włożony w wykonanie zadania, niż ostateczny efekt pracy. |
| **Uczniowie słabowidzący** | |
| - obniżona sprawność spostrzegania i zakłócona koordynacja wzrokowo-ruchowa,  - wolniejsze tempo wykonywania ćwiczeń. | - właściwe umiejscowienie dziecka w klasie (zapobiegające odblaskowi pojawiającemu się w pobliżu okna, zapewniające właściwe oświetlenie i widoczność),  - podawanie modeli i przedmiotów do obejrzenia z bliska,  - zwracanie uwagi na szybką męczliwość dziecka związaną ze zużywaniem większej energii na patrzenie i interpretację informacji uzyskanych drogą wzrokową (wydłużanie czasu na wykonanie określonych zadań),  - częste zadawanie pytania - „co widzisz?” w celu sprawdzenia i uzupełnienia słownego trafności doznań wzrokowych,  - zapewnienie odpowiedniego oświetlenia w miejscu pracy. |
| **Uczniowie słabosłyszący** | |
| - dziecko sprawia wrażenie nie uważającego lub śniącego na jawie, może nie słyszeć instrukcji nauczyciela,  - jest niechętne angażowaniu się w działania klasowe, obawia się porażki, ponieważ ma kłopoty z rozumieniem,  - może reagować niewłaściwie w sytuacjach zabawowych (nie rozumie zasad gry lub intencji innych osób),  - reaguje nietypowo na ustne instrukcje,  może mieć zaburzenia mowy, mały zasób słów i pojęć. | - zapewnić dobre oświetlenie oraz odpowiednie miejsce dla dziecka. Uczeń będąc blisko nauczyciela (od 0,5 do 1.5 m), którego twarz jest dobrze oświetlona, może słuchać jego wypowiedzi i jednocześnie odczytywać mowę z ust. Należy też, umożliwić dziecku odwracanie się w kierunku innych kolegów odpowiadających na lekcji ,co ułatwi lepsze zrozumienie ich wypowiedzi,  - nauczyciel mówiąc do całej klasy, powinien stać w pobliżu dziecka zwrócony twarzą w jego stronę - nie powinien chodzić po sali, należy mówić do dziecka wyraźnie używając normalnego głosu i intonacji, unikać gwałtownych ruchów głową czy nadmiernej gestykulacji,  - trzeba zadbać w miarę o spokój i ciszę na sali, eliminować zbędny hałas m.in. zamykać okna przy ruchliwej ulicy, to utrudnia dziecku rozumienie poleceń nauczyciela i wypowiedzi innych uczniów, powoduje też większe zmęczenie. Takie zakłócenia stanowią również problem dla uczniów z aparatami słuchowymi, ponieważ są wzmacniane przez aparat,  - nauczyciel winien upewnić się czy polecenia kierowane do całej klasy są właściwie rozumiane przez dziecko niedosłyszące. W przypadku trudności zapewnić mu dodatkowe wyjaśnienia, sformułować inaczej polecenie, używając prostego, znanego dziecku słownictwa. Można też wskazać jak to polecenie wykonuje jego kolega ,  - dziecko z wadą słuchu ma trudności z równoczesnym wykonywaniem kilku czynności w tym samym czasie, nie jest w stanie słuchać nauczyciela. Często więc nie nadąża za tempem pracy pozostałych uczniów,  - konieczne jest aktywizowanie dziecka do rozmowy poprzez zadawanie prostych pytań, podtrzymywanie jego odpowiedzi przez dopowiadanie pojedynczych słów, umowne gesty, mimiką twarzy,  - nauczyciel podczas lekcji powinien często zwracać się do dziecka niesłyszącego, zadawać pytania – ale nie dlatego, aby oceniać jego wypowiedzi, ale by zmobilizować go do lepszej koncentracji uwagi i ułatwić mu lepsze zrozumienie tematu. |
| **Specyficzne trudności w uczeniu się** | |
| - trudności z odtwarzaniem rytmu, śpiewem, tańcem,  - 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 (siatkówka, koszykówka, tenis ziemny i stołowy, itp.),  - niechęć do uprawiania sportów wymagających dobrego poczucia równowagi. | - zawsze uwzględniać trudności ucznia,  - w miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie,  - dzielić dane zadanie na etapy i zachęcać do wykonywania małymi 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 szanse. |
| **Uczeń z ADHD** | |
| - nadmierna ruchliwość,  - gadulstwo lub ciągłe powtarzanie słów,  nieprzewidywalność,  - trudności z utrzymaniem koncentracji,  - częste odpowiedzi na pytania bez zastanowienia. | - ukierunkowanie nadmiernej energii ruchowej,  - zwiększenie tolerancji na nietypowe zachowania podczas lekcji,  - aktywizowanie ucznia podczas zajęć - zapewnienie odpowiedniego (szybkiego) tempa pracy i zróżnicowanie zadań,  - wymagać od ucznia większej koncentracji,  - skupienie uwagi na danej czynności ze względów bezpieczeństwa,  - formułowanie jasnych i krótkich poleceń,  - odwracanie uwagi dziecka od własnej impulsywności poprzez wyznaczanie dodatkowych zadań,  - ustalenie realnych i możliwych do przestrzegania wymagań,  - sprawdzanie, czy uczeń rozumie przekazywane mu informacje,  - ustalenia dopuszczalnych form rozładowania napięcia, np. określony okrzyk, bieg, wyznaczoną trasą, skakanie po materacach, kopanie piłką lub rzuty do celu itp.,  - wzmacniania pozytywnego (chwalenia). |
| **Uczniowie z deficytami rozwoju fizycznego, alergicznych, asteników i z nadwagą** | |
|  | - uczniowie asteniczni zwalniani będą z następujących ćwiczeń:  - wysiłków o charakterze statycznym,  - długotrwałych ćwiczeń o charakterze wysiłkowym,  - stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu: zwisów, odporów, wspinania, skoków,  - wobec uczniów alergicznych stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń powodujących duszności,  - wobec uczniów z nadwagą stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń wysiłkowych statycznych, dynamicznych, skokach.  - uczniowie, którzy w uzasadnionych przypadkach potwierdzonych przez lekarza (np. długotrwała choroba) nie będą mogli przystąpić do sprawdzianów praktycznych (motoryka, umiejętności ruchowe) otrzymują zadania alternatywne,  - uczniowie, którzy nie mogą przystąpić do sprawdzianów z przyczyn usprawiedliwionych, mają obowiązek ich zaliczenia w terminie ustalonym z nauczycielem. |
| **Uczniowie niepełnosprawni ruchowo:** | |
| - częściowe zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego zgodnie z zaleceniami podanymi w orzeczeniu lekarza specjalisty,  - całkowite zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego na podstawie orzeczenia lekarza specjalisty lub orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydanego przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną,  - uczniowie, którzy posiadają wady postawy tzw. plecy okrągłe, zwalniani będą z następujących ćwiczeń na lekcji:  z leżenia tyłem łukiem(mostek),  z leżenia przodem łukiem(foka),  z wszelkiego rodzaju opadów (ćwiczeń na drążkach, poręczach),  - uczniowie, którzy posiadają boczne skrzywienie kręgosłupa zwalniani będą z następujących ćwiczeń:  skoków,  przewrotów,  stania na rękach, |  |
| **Praca z uczniem zdolnym na lekcjach wychowania fizycznego** | |
|  | - formułowanie zadań w taki sposób, aby miały optymalny poziom trudności i motywowały ucznia dzięki odpowiednio wprowadzonej ocenie,  - stosowanie odpowiednich metod, dzięki którym opanowanie konkretnych umiejętności nastąpi w najkrótszym czasie tj.:  - metoda syntetyczna (całościowa) - nauczanie ćwiczenia w całości bez naruszania zasadniczego schematu ruchu. Pokazanie ruchu w całości bez dzielenia go na elementy składowe,  - metoda stawiania dodatkowych zadań,  - metoda treningowa (realizowana na zajęciach SKS) – dostosowana do rozwoju dzieci i młodzieży oraz ich indywidualnego zaawansowania w treningu sportowym, zgodnie z wytycznymi teorii sportu i metodyki WF,  - metoda kreatywna (twórcza) np. problemowa,  - metoda kierowania samowychowaniem: przybliżanie wychowankowi celów i ideałów pracy nad sobą, stymulowanie wychowanka do realizacji określonego programu pracy nad sobą, przyswajanie przez wychowanka odpowiednich technik pracy nad sobą, poznawanie różnych sposobów wpływania na własny rozwój przez stawianie sobie określonych celów, ukazywanie wychowankowi różnych technik regularnej samokontroli i samooceny; wdrażanie wychowanka do świadomego ćwiczenia się, opanowania pożądanych dyspozycji. |