

PSO

KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Liceum Ogólnokształcącego w Krośniewicach

opracowane przez zespół w składzie:

mgr Jolanta Pietrzak

mgr Waldemar Pietrzak

mgr Jacek Postolski

Podstawa prawna do opracowania Przedmiotowego Systemu Oceniania z Wychowania Fizycznego.

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 sierpnia 2007 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół.

2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. z 2009 r. Nr 4, poz. 17), która będzie realizowana, począwszy od roku szkolnego 2009/2010, w klasach I szkół podstawowych i klasach I gimnazjów. W przypadku wychowania fizycznego nowa podstawa programowa będzie mogła być wdrożona na podstawie uchwały rady pedagogicznej, we wszystkich klasach, już od roku szkolnego 2009/2010.

3. Wewnątrz szkolny System oceniania.

Ocena z wychowania fizycznego winna służyć:

- Pozyskaniu przez nauczyciela i uczniów informacji o stanie procesu nauczania i uczenia się,
- Zwiększenia zainteresowania rodziców problemem zdrowia i stanu rozwoju fizycznego,
- Obiektywnemu pomiarowi osiągnięć uczniów. Wdrażaniu uczniów do systematycznej samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej i ruchowej.

Przedmiotowy system oceniania ucznia polega na rozpoznaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstaw programowych ze szczególnym uwzględnieniem umiejętności przyjętych jako priorytetowe.

I. Wymagania priorytetowe

Jako wymagania priorytetowe przyjmujemy dbałość o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem, w szczególności zawarte w blokach tematycznych.

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego

Postawy

- Rozumie potrzebę aktywności fizycznej
- Potrafi ocenić krytycznie swoją sprawność fizyczną
- Wykazuje świadomość potrzeby rozwoju własnej aktywności fizycznej i swojego organizmu
- Kształtowanie i utrwalanie nawyków systematycznego doskonalenia, rozwijania i kontrolowania własnej sprawności fizycznej

Wiadomości

- Wie jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu
- Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej;

- Wie jak ocenić stan rozwoju własnego organizmu, zna sposoby oceny umiejętności ruchowych, wie jak kwalifikować wady postawy.
- Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej

Umiejętności

- Wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej;
- Opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;
- Potrafi kontrolować i oceniać stan wydolności organizmu, oraz umiejętności ruchowych.

2. Trening zdrowotny

Postawy

- Nie stosuje sterydów i żadnych środków dopingujących
- Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.
- Zna wartość ruchu w terenie, rozumie potrzebę hartowania organizmu.
- Jest wytrwały w dążeniu do celu
- Rozumie związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia
- Porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku.

Wiadomości

- Wie jakie zmiany zachodzą w organizmie w czasie wysiłku fizycznego
- Zna korzyści z aktywności fizycznej w terenie i podejmowania różnych form aktywności
- Wie, jakie są zasady zdrowego stylu życia
- Wie, jakie gry i ćwiczenia kształtują poszczególne zdolności motoryczne i jak wpływają na funkcjonowanie organizmu
- Zna choroby cywilizacyjne spowodowane niedostatkami ruchu, omawia sposoby zapobiegania tym chorobom.
- Zna podstawowe testy sprawności fizycznej

Umiejętności

- Potrafi wskazać korzyści płynące z aktywności fizycznej.
- Wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;
- Wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne;
- Potrafi samodzielnie przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do planowanych zajęć.

- Wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu, oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie;
- Wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).
- Umie opracować i zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,
- Potrafi zaplanować i wykonać układ gimnastyczny, wybrać i pokonać trasę crossu.
- Potrafi odczytać wyniki testów sprawności fizycznej i porównać je ze swoimi możliwościami

3. Sporty całego życia i wypoczynek

Postawy

- Aktywnie uczestniczy we wszelkich zajęciach ruchowych.
- Wykazuje się stałą aktywnością fizyczną w czasie wolnym
- Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych.
- Dbą o swoje ciało i zdrowie
- Rozumie sprzeczność pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami.

Wiadomości

- Zna różne formy indywidualnej i zespołowej aktywności
- Wie jak bezpiecznie zorganizować zajęcia rekreacyjne dla siebie i swoich rówieśników
- Zna podstawowe reguły i przepisy gry,
- Zna miejsca, obiekty, urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej
- Zna techniki automasażu, relaksacji i czynnego wypoczynku.
- Zna zasady współzawodnictwa sportowego
- Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich form aktywności fizycznej

Umiejętności

- Ma opanowane podstawowe elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.
- Pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica
- Zna zasady fair play, uczciwej rywalizacji
- Potrafi wykorzystać walory rekreacyjne i sportowe najbliższej okolicy do organizowania dla siebie wypoczynku czynnego.

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

Postawy

- Prowadzi higieniczny i zdrowy tryb życia

- Unika sytuacji zagrażających zdrowiu i życia
- w życiu codziennym stosuje prawa ergonomii
- Dostrzega grożące niebezpieczeństwo, zapewnia bezpieczeństwo sobie i innym

Wiadomości

- Wie, jakie są przyczyny i okoliczności wypadków, urazów w czasie zajęć ruchowych i sposoby zapobiegania
- Zna zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych
- Zna zasady bezpiecznego organizowania wszelkich zajęć ruchowych
- Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń
- Zna i stosuje zasady higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania

Umiejętności

- Potrafi samodzielnie ułożyć dostosowane do własnych możliwości zestawy ćwiczeń gimnastyki porannej i relaksującej
- Potrafi udzielić pierwszej pomocy i właściwie się zachować w sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu
- Potrafi bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego, zna regulaminy korzystania z obiektów sportowych
- Wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze;
- Wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.

5. Sport

Postawy

- Przestrzega zasad Fair play w sporcie i w życiu
- Właściwie i kulturalnie zachowuje się w czasie imprez sportowych, zarówno w roli kibica jak i zawodnika
- Respektuje specyficzne dla sportu normy grupowej współpracy w zespole
- Wyrwałości w dążeniu do celu, rozbudzanie i pogłębianie wiary we własne siły
- Panuje nad swoimi emocjami
- Wykazuje się charakterem i siłą woli, pomaga słabszym

Wiadomości

- Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem.

- Posiada zasób wiadomości pozwalających na udział w wybranych dyscyplinach sportowych w roli zawodnika, sędziego i kibica.
- Wie co oznaczają olimpijskie symbole, zna tradycję ruchu olimpijskiego.
- Zna zasady kulturalnego zachowania się na imprezach sportowych
- Zna zasady pomiaru wyników i oceny rezultatów w konkurencjach olimpijskich
- Zna korzyści wynikające z uprawiania sportu

Umiejętności

- Potrafi zorganizować i bezpiecznie przeprowadzić z rówieśnikami rozgrywki w poszczególnych dyscyplinach sportowych.
- Omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących;
- Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.
- Potrafi właściwie się zachować zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki
- Potrafi się podporządkować przepisom i regułom działania

6. Edukacja zdrowotna

Postawy

- Jest świadom celowości i konieczności prowadzenia prozdrowotnego stylu życia, dbania o zdrowie swoje i swoich bliskich.
- Przestrzega zasad higieny pracy umysłowej i higieny osobistej
- Prowadzi zdrowy styl życia
- Jest otwarty i wrażliwy na potrzeby innych,
- Dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia

Wiadomości

- Wie, co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, zna czynniki wpływające na nie,
- Wie, gdzie szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów.
- Zna słabe i mocne strony każdego człowieka, radzenie sobie z negatywnymi emocjami, zachowanie asertywne
- Zna znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z rówieśnikami, rodzicami, wsparcie społeczne
- Wie, jakie są szkodliwe skutki zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywania alkoholu, używania innych substancji psychoaktywnych
- Wie, że zdrowie jest wartością dla człowieka oraz zasobem dla społeczeństwa
- Wie dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.

Umiejętności

- Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości;
- Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
- Omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne;
- Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
- Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
- Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem;
- Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
- Wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta;
- Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS);
- Planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
- Omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia;
- Wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby stworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.

II Szczegółowe kryteria oceniania i promowania ucznia z wychowania fizycznego

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności wziąć pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Ocenianie ma na celu:

- poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie
- pomoc uczniowi w samodzielnym rozwoju poprzez poznanie własnej sprawności
- motywowanie ucznia do dalszego wysiłku i samodoskonalenia się
- dostarczenie rodzicom i nauczycielom rzetelnej, szczegółowej informacji o postępach, trudnościach, specjalnych uzdolnieniach ucznia
- umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie metod pracy dydaktyczno-wychowawczych.

Ocenianie powinno być:

- rzetelne – oparte na godnych zaufania, sprawdzonych, stałych wynikach
- trafne – dostarczających informacji w ściśle określonym zakresie
- jasne i zrozumiałe – oparte na czytelnych kryteriach przedstawionych uczniom i rodzicom w formie standardów wymagań
- obiektywne – te same kryteria oceny dla wszystkich uczniów z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji i możliwości
- jawne – rodzice i uczniowie mają prawo do bieżących informacji o uzyskanych ocenach i do ich uzasadnienia

PRZEDMIOTEM OCENY JEST

1. Frekwencja

Ocenie podlega:

- uczestnictwo na zajęciach wychowania fizycznego
- uczestnictwo na zajęciach rekreacyjnych
- postawa i możliwości ucznia

2. Aktywność na zajęciach

Ocenie podlega:

- wysiłek wkładany przez ucznia podczas lekcji,
- udział w organizację lekcji / przygotowanie miejsca zajęć ruchowych,
- udział w zawodach sportowych organizowanych na terenie szkoły i po za.

3. Postawa

Ocenie podlega:

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa,
- pomoc słabszym w trudnych sytuacjach,
- przestrzeganie zasad czystej gry oraz fair play,
- postawa zawodnika – kontrola własnych negatywnych i pozytywnych emocji,
- kulturalne kibicowanie.

4. Wiadomości i umiejętności

Ocenie podlega;

- umiejętność działania na rzecz zdrowia. Podnoszenia sprawności fizycznej,
- umiejętności kształtujące i korygujące postawę ciała,
- umiejętności utylitarne,
- umiejętności organizowania i sędziowania zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych i turystycznych,
- umiejętności bycia widzem i kibicem.

5. Sprawność fizyczna

Ocenie podlega:

- dbałość o zdrowie, higienę i kondycje oraz prawidłową postawę ciała,
- samokontrola i samoocena sprawności,
- poziom i postęp sprawności fizycznej.
- zaliczenie testów sprawnościowych

KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO w LO w KROŚNIEWICACH

I. Ocena z wychowania fizycznego na koniec semestru i na koniec roku szkolnego jest wypadkową oceny za frekwencję, aktywność, testu sprawności fizycznej i sprawdzianów z dyscyplin sportowych

1. ocena za frekwencję

- * celująca (6) - czynne uczestnictwo we wszystkich zajęciach.
- * bardzo dobra (5) - brak jednego czynnego uczestnictwa na zajęciach .
- * dobra (4) - brak dwóch aktywnych udziałów w zajęciach
- * dostateczny (3) - brak trzech aktywnych udziałów w zajęciach
- * dopuszczająca (2) - brak czterech aktywnych udziałów w zajęciach
- * niedostateczna (1) - pięć i więcej :
 - nieobecność nie jest liczona, jeżeli uczeń w tym czasie uczestniczył w innych zajęciach organizowanych przez szkołę
 - każde zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego musi zostać zgłoszone w sekretariacie i podstemplowane na odwrocie,
 - każdy uczeń zwolniony z wychowania fizycznego bez względu na okres zwolnienia uczestniczy w zajęciach jako sędzia lub pomocnik nauczyciela (musi zaliczyć wskazane przez nauczyciela przepisy gier).

2. Ocena za aktywność

- (6) - miejsce medalowe w zawodach rangi mistrzowskiej i sportową postawę
- (5) - godne reprezentowanie szkoły w zawodach szkolnych i międzyszkolnych
- (4) - aktywny udział w zajęciach wychowania fizycznego
- (3) - brak zaangażowania podczas zajęć sportowych
- (2) - nieodpowiednie zachowanie podczas lekcji i podczas imprez sportowych na terenie szkoły
- (1) - naganne zachowanie podczas lekcji wychowania fizycznego i podczas imprez sportowych rozgrywanych na terenie szkoły .

Osoby z dysfunkcjami fizycznymi uniemożliwiającymi aktywny udział w zajęciach sprawnościowych mogą otrzymać plusy za pomoc przy organizacji zajęć, przy sędziowaniu lub w pracach porządkowych.

3. ocena za postęp w teście sprawności fizycznej

- (6) - poprawa wyników we wszystkich próbach
- (5) - poprawa kilku wyników, bez obniżenia wyników w innych próbach
- (4) - uzyskanie wyników na tym samym poziomie

- (3) - obniżenie wyników jednej lub dwóch prób
- (2) - obniżenie wyników trzech prób
- (1) - obniżenie wyników wszystkich pięciu prób – lub brak co najmniej trzech prób

UWAGI:

1. aby poprawa próby oceniona została na ocenę bardzo dobrą uzyskany wynik musi być lepszy od średniej rocznika w przeciwnym razie najwyższą oceną może być ocena dobra.
2. pobicie rekordu szkoły w jednej z prób podwyższa ocenę o jeden stopień.
3. uzyskiwanie wyników bardzo dobrych (najlepszych w grupie, zbliżonych do rekordu szkoły) jest traktowane jako poprawa próby.

W przypadku ciągłej usprawiedliwionej nieobecności w szkole (trwającej miesiąc i dłużej) możliwe jest odstępstwo od ww. regulaminu

Uczniowie z dysfunkcją fizyczną oceniani będą na podstawie poprawy wyników w próbach, do których będą mogli przystąpić .

4. ocena ze sprawdzianów z dyscyplin sportowych

- (5) - prawidłowe płynne wykonanie ćwiczenia
- (4) - prawidłowe wykonanie ćwiczenia z małym błędem, lub wykonanie ćwiczenia za drugim podejściem
- (3) - prawidłowe wykonanie ćwiczenia z dużym błędem, lub wykonanie ćwiczenia za trzecim podejściem
- (2) - brak prawidłowego wykonania ćwiczenia mimo wielu prób wykonania ćwiczenia
- (1) - brak chęci podejścia do zadania

Uczniowie z dysfunkcją fizyczną oceniani będą indywidualnie po wcześniejszym ustaleniu możliwości fizycznych ucznia.

UWAGI KOŃCOWE : podniesienie oceny o jeden stopień może nastąpić gdy uczeń:

- pobije rekord szkoły
- wygra rywalizację szkolną

Informacje ogólne:

1. Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów o wymaganiach edukacyjnych i sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności.
2. Nauczyciel na podstawie pisemnej opinii poradni specjalistycznej, obniża wymagania edukacyjne oraz dostosowuje je do indywidualnych możliwości ucznia, u którego stwierdzono deficyty rozwojowe. Wymagania edukacyjne wynikające z programu nauczania, muszą uwzględnić specyfikę różnych schorzeń ucznia.

3. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego – należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.
4. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego.
5. Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego muszą niezwłocznie po otrzymaniu zwolnienia lekarskiego wystąpić z podaniem do dyrekcji szkoły, dołączając odpowiednie zaświadczenie lekarskie.
6. Decyzję o zwolnieniu ucznia podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach ucznia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza lub poradnię psychologiczno – pedagogiczną albo inną poradnię specjalistyczną. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji wpisuje się „zwolniony”.

Dostosowanie wymagań oraz form i metod pracy do indywidualnych, specyficznych potrzeb uczniów na lekcjach wychowania fizycznego

1. Uczniowie niedosłyszący:

- A. nauczyciel, mówiąc do całej klasy, powinien stać w pobliżu ucznia zwrócony twarzą w jego stronę, by ułatwić uczniowi odczytywanie mowy z jego ust;
- B. należy mówić do ucznia wyraźnie, używając normalnego głosu i intonacji, unikać gwałtownych ruchów głową czy nadmiernej gestykulacji;
- C. należy sprawdzić stopień zrozumienia adresowanych poleceń i instrukcji i w razie potrzeby;
- D. dostosowanie tempa pracy do możliwości ucznia.

2. Uczniowie niedowidzący:

- A. Zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego na podstawie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydane go przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną lub orzeczenia lekarza specjalisty.

3. Uczniowie z nadpobudliwością (ADHD)

A. Tacy uczniowie charakteryzują się:

- a. nadmierną ruchliwością,
- b. zaburzeniami koncentracji uwagi,
- c. gadulstwem lub ciągłym powtarzaniem słów,
- d. nieprzewidywalnością.

B. Wymagają:

- a. ukierunkowania nadmiernej energii ruchowej,
- b. skupienia uwagi na danej czynności ze względów bezpieczeństwa,
- c. formułowania jasnych i krótkich poleceń,
- d. przypominania obowiązujących zasad na lekcji,
- e. odwracania uwagi dziecka od własnej impulsywności poprzez wyznaczanie dodatkowych zadań,
- f. akcentowania każdego sukcesu,
- g. na zakończenie lekcji prowadzenia ćwiczeń wyciszających,
- h. ustalenia dopuszczalnych form rozładowania napięcia, np. określony okrzyk, bieg wyznaczoną trasą, skakanie po materacach, kopanie piłką lub rzuty do celu itp.
- i. wzmacniania pozytywnego (chwalenia).

4. Uczniowie ze specyficznymi trudnościami w nauce

A. Charakteryzują się:

- a. zaburzeniami procesu lateralizacji, przez co mają trudności w odróżnianiu stron, kierunków prawy/lewy oraz rąk i nóg,
- b. zaburzeniami koordynacyjno-przestrzennymi, dlatego mają zachwiania równowagi, lęk wysokości, lęk przed przybozem, słabo rozwiniętą wyobraźnię przestrzenną,
- c. zaburzeniami percepcji wzrokowej, które utrudniają odróżnienie pojęć: góra-dół, wyżej-niżej, w prawo-w lewo,
- d. zaburzeniami percepcji słuchowej, które zaburzają rozumienie poleceń, gdyż docierają one do nich zniekształcone

B. Wymagają:

- a. stosowania ćwiczeń naprzemianstronnych
- b. okazywania im dużo cierpliwości,
- c. stosowania ćwiczeń równoważnych
- d. wydawania prostych poleceń
- e. dokładnego objaśnienia polecenia i dokonywania pokazu.

5. Uczniowie z zaburzeniami funkcji słuchowo-językowych oraz wzrokowoprzestrzennych, integracji percepcyjno-motorycznej i lateralizacji

A. Objawy:

- a. mylenie prawej i lewej strony,
- b. trudności z opanowaniem układów gimnastycznych (sekwencje ruchowe zorganizowane w czasie i przestrzeni),
- c. trudności w biegnięciu, ćwiczeniach równoważnych,
- d. trudności w opanowaniu gier wymagających użycia piłki,
- e. niechęć do uprawiania sportów wymagających dobrego poczucia równowagi (np. narty, deskorolka)

B. Formy, metody, sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych

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

6. Uczniowie niepełnosprawni ruchowo:

A. Częściowe zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego zgodnie z zaleceniami podanymi w orzeczeniu lekarza specjalisty.

B. Całkowite zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego na podstawie orzeczenia lekarza specjalisty lub orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydane przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną.

7. Uczniowie z deficytami rozwoju fizycznego, alergicznych, asteników i z nadwagą.

A. Uczniowie, którzy posiadają wady postawy tzw. plecy okrągłe, zwalniani będą z następujących ćwiczeń na lekcji: a. z leżenia tyłem łukiem(mostek), b. z leżenia przodem łukiem(foka), c. z wszelkiego rodzaju opadów(ćwiczeń na drążkach, poręczach)

B. Uczniowie, którzy posiadają boczne skrzywienie kręgosłupa zwalniani będą z następujących ćwiczeń: a. skoków, 30 b. przewrotów, c. ze stania na rękach, d. z dźwigania, e. biegów wytrzymałościowych.

C. Uczniowie, którzy posiadają zniekształcenie kończyn dolnych zwalniani będą z następujących ćwiczeń: a. z chodu na zewnętrznych krawędziach stóp-dotyczy kolan szpotawych, b. długotrwałego stania, c. dźwigania dużych ciężarów, d. zeskoków i skoków biernych na twarde podłoże, e. z dużych rozkroków w pozycji stojącej.

D. Uczniowie asteniczni zwalniani będą z następujących ćwiczeń: a. z wysiłków o charakterze statycznym, b. z długotrwałych ćwiczeń o charakterze wysiłkowym, c. stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu: zwisów, odporów, wspinania, skoków.

E. Wobec uczniów alergicznych stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń powodujących duszności.

F. Wobec uczniów z nadwagą stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń wysiłkowych statycznych, dynamicznych, skokach.

G. Uczniowie, którzy w uzasadnionych przypadkach potwierdzonych przez lekarza (np. długotrwała choroba) nie będą mogli przystąpić do sprawdzianów praktycznych (motoryka, umiejętności ruchowe)otrzymują zadania alternatywne.

H. Uczniowie, którzy nie mogą przystąpić do sprawdzianów z przyczyn usprawiedliwionych, mają obowiązek ich zaliczenia w terminie ustalonym z nauczycielem.

8. Ocena uczniów z wychowania fizycznego z trudnościami edukacyjnymi

A. Występujące u uczniów specyficzne trudności i deficyty rozwojowe są podstawą do obniżania wymagań edukacyjnych oraz dostosowania poziomu wiedzy czy umiejętności

sprowadzanych do możliwości indywidualnych ucznia – zgodnie z opinią poradni. Oceniając tych uczniów bierzemy pod uwagę: a. Postępy uczniów i ich psychofizyczne i możliwości (efekty pracy a nie popełniane błędy). b. Wysiłek włożony w usprawnianie się i wywiązywanie się z podejmowanych przez nich zadań. c. Sumienność i aktywność na lekcjach wychowania fizycznego.

B. 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.

9. Praca z uczniem zdolnym na lekcjach wychowania fizycznego jest realizowana poprzez:

A. Formułowanie zadań w taki sposób, aby miały optymalny poziom trudności i motywowały ucznia dzięki odpowiednio wprowadzonej ocenie.

B. Stosowanie odpowiednich metod, dzięki którym opanowanie konkretnych umiejętności nastąpi w najkrótszym czasie tj.: a. metoda syntetyczna (całościowa) –nauczanie ćwiczenia w całości bez naruszania zasadniczego schematu ruchu. Pokazanie ruchu w całości bez dzielenia go na elementy składowe, b. metoda stawiania dodatkowych zadań, c. 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. d. metoda kreatywna (twórcza) np. problemowa, e. 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 pożądaných dyspozycji.