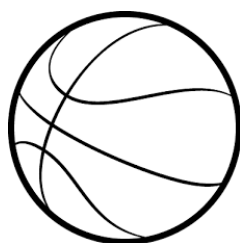


# PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W GIMNAZJUM IM. H. SIENKIEWICZA W MYŚLIBORZU

*Dokument znowelizowany, ujednolicony i zatwierdzony do realizacji  
decyzją Zespołu Samokształceniowego Nauczycieli Wychowania Fizycznego  
Gimnazjum w Myśliborzu – wrzesień 2017 r.*



# **PRZEDMIOT I KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W GIMNAZJUM IM. HENRYKA SIENKIEWICZA W MYŚLIBORZU**

## **1. PRZEDMIOTEM OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO JEST**

### **a) postawa ucznia** obejmująca:

- wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć
- systematyczność uczestnictwa w zajęciach wf,
- przygotowanie do lekcji (strój sportowy, brak przedmiotów zagrażających zdrowiu i bezpieczeństwu np. biżuterii, gumy do żucia itp.),
- aktywność na lekcjach wf – dokładność, sumienność w wykonywaniu ćwiczeń sportowych, pilność podczas nauki i doskonalenia umiejętności ruchowych, zaangażowanie w sportowej rywalizacji,
- przestrzeganie zasad „fair play” i kulturalnego zachowania się w stosunku do nauczyciela i współwiczających;
- stosunek do mienia sportowego - poszanowanie przyborów, urządzeń oraz obiektów sportowych,
- samokontrolę sprawności fizycznej,
- wiedzę na temat wpływu aktywności fizycznej na ogólny stan zdrowia,
- troskę i dbałość o własne ciało,
- umiejętność współdziałania w zespole,
- dostrzeganie zagrożeń związanych z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych,
- aktywizowanie innych do podejmowania zespołowego wysiłku,
- właściwe zachowanie się w sytuacjach spornych,
- przestrzeganie zasad współżycia społecznego na boisku i w życiu codziennym,
- zachowania prozdrowotne;

### **b) poziom sprawności fizycznej i postęp w jej rozwoju** (siły, wytrzymałości, szybkości, skoczności, zwinności, zręczności, równowagi);

### **c) umiejętności:**

- potrafi przeprowadzić rozgrzewkę ogólnorozwojową,
- potrafi pokonywać naturalne przeszkody terenowe,
- potrafi rozpoznać czynniki zagrażające zdrowiu,
- potrafi dobrać i wykonać ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę,
- potrafi prawidłowo ustawić się na boisku w ataku i w obronie,
- potrafi zastosować poznane elementy techniczne i taktyczne w grze,
- demonstruje ergonomiczne przenoszenie i podnoszenie różnych przedmiotów,
- potrafi rozpoznać zachowania i sytuacje sprzyjające i zagrażające zdrowiu,
- wykonuje przewroty w przód i w tył,
- potrafi wykonać skok przez „kozła” i skrzynię gimnastyczną,
- potrafi wykonać stanie na głowie oraz na rękach,
- potrafi opracować i wykonać prosty układ gimnastyczny,
- umie zachować się poprawnie w roli kibica,
- umie współpracować w zespole i podporządkować się decyzjom kapitana,
- potrafi zidentyfikować swoje mocne i słabe strony,
- potrafi wykonać prosty układ taneczny,
- potrafi wyjaśnić jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,
- potrafi zorganizować rozgrywki klasowe systemem „każdy z każdym” i systemem pucharowym,

### **d) wiadomości z zakresu kultury fizycznej,** obejmujące znajomość:

- przepisów gier, konkurencji lekkoatletycznych i gimnastycznych,
- zasad bezpieczeństwa podczas uprawiania sportów, korzystania ze sprzętu sportowego,
- zasad doboru ćwiczeń do rozwoju sprawności fizycznej,
- asekuracji i samoochrony podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych,
- nazewnictwa ćwiczeń gimnastycznych,

- zasad organizowania zawodów sportowych systemem „każdy z każdym” i systemem pucharowym,
  - wad postawy, ćwiczeń zapobiegających i korygujących je,
  - podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy,
  - przykładowych testów oceniających sprawność fizyczną,
  - sposobów radzenia sobie z negatywnymi emocjami,
  - symboliki flagi i znicza olimpijskiego,
  - miejsc, urządzeń i obiektów w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej,
  - szkodliwości skutków stosowania sterydów,
  - zasad zachowania asertywnego,
  - korzyści płynących z aktywności fizycznej w terenie;
- e) **sportowa aktywność pozalekcyjna**, obejmująca:
- systematyczny udział w wybranych przez siebie formach zajęć sportowych organizowanych przez szkołę,
  - podnoszenie swoich umiejętności ruchowych w pozaszkolnych klubach i sekcjach sportowych, działających na terenie miasta i gminy,
  - udział i godne reprezentowanie klasy, szkoły w różnych szkolnych i pozaszkolnych konkursach, zawodach oraz masowych imprezach sportowych.

## **2. METODY I NARZEDZIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:**

- a) **w zakresie postawy ucznia:**
- obserwacja,
  - dokumentacja własna nauczyciela (zeszyt obserwacji, karta samooceny – do indywidualnego wyboru nauczycieli wf)
  - e-dziennik lekcyjny;
- b) **w zakresie sprawności fizycznej:**  
 I – k o n d y c y j n e j (siła, szybkość, wytrzymałość)
- Test Sprawności Fizycznej Chromińskiego i Denisiuka,
- II – k o o r d y n a c j n e j (zwinność, zręczność, gibkość, równowaga)
- standardowe testy sprawności (Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory, Europejski Test Sprawności „Eurofit” lub inne autorskie – opracowane przez nauczyciela);
- c) **w zakresie umiejętności ruchowych:**
- indywidualne sprawdziany okresowe – minimum po jednym z dwóch różnych dyscyplin sportu w każdym semestrze,
  - zadania kontrolno – oceniające,
  - obserwacja (np. podczas gry);
- d) **w zakresie wiadomości:**
- rozmowy, dyskusje,
  - odpytywanie,
  - testy wiadomości z wychowania fizycznego (opracowane indywidualnie przez nauczyciela),
  - krzyżówki sportowe;
- e) **w zakresie umiejętności organizacyjnych:**  
 analiza pracy ucznia (np.: prowadzonej rozgrzewki, sędziowania meczu, sporządzania harmonogramu zawodów sportowych, opracowania plansz, tabel, plakatów, itp.),
- f) na podstawie orzeczeń o potrzebie kształcenia specjalnego, orzeczeń lekarskich, orzeczeń indywidualnego nauczania, orzeczeń poradni psychologiczno-pedagogicznej oraz poradni specjalistycznej nauczyciele wychowania fizycznego są zobowiązani do dostosowania wymagań edukacyjnych według indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych danego ucznia.

## **3. SYSTEM OCENIANIA:**

- a) w ocenianiu cząstkowym, semestralnym oraz rocznym stosowane są następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki:
- 1 – niedostateczny  
 2 – dopuszczający

- 3 – dostateczny
- 4 – dobry
- 5 – bardzo dobry
- 6 - celujący

W ocenianiu częściowym dopuszcza się stawianie znaków plus „+” i minus „-”.

- b) uczeń powinien otrzymać w semestrze minimum 4 oceny częściowe, w tym przynajmniej po jednej ocenie w zakresie umiejętności ruchowych z dwóch różnych dyscyplin sportu; wyjątek: uczeń czasowo zwolniony z ćwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego zwolnieniem lekarskim,
- c) uczeń może otrzymać dodatkowe oceny częściowe za systematyczność uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego i aktywność na lekcjach wychowania fizycznego. Oceny te mają znaczący wpływ na ocenę semestralną i roczną z wychowania fizycznego.

#### **4. WYMAGANIA EDUKACYJNE NA OCENY ŚRÓDROCZNE I ROCZNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:**

*Przy ustalaniu każdej oceny z wychowania fizycznego nauczyciele przede wszystkim biorą pod uwagę **wysiłek wkładany przez ucznia** w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć a także **systematyczność udziału ucznia** w zajęciach oraz **aktywność ucznia** w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.*

- a) **stopień celujący otrzymuje uczeń**, który w semestrze:
  - posiadał wiedzę i umiejętności zawarte w podstawie programowej nauczania przedmiotu w danej klasie, samodzielnie i twórczo rozwija własne uzdolnienia,
  - umiejętności ruchowe wykonuje na poziomie celującym i bardzo dobrym oraz stosuje je w praktyce (gry zespołowe),
  - na lekcjach w swoją postawą stanowi wzór dla współwzających - jest zawsze przygotowany do zajęć, zaangażowany, ambitny, ćwiczy dokładnie i rzetelnie;
  - prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,
  - nie ma żadnej godziny nieusprawiedliwionej,
  - zawsze kieruje się zasadami „fair play”,
  - czynnie pomaga nauczycielowi (sędziowanie, rozgrzewka, organizowanie zawodów międzyklasowych),
  - biegle wykorzystuje wiedzę z zakresu kultury fizycznej w rozwiązywaniu zadań teoretycznych lub praktycznych z zakresu podstawy programowej, proponuje rozwiązania nietypowe, wykonuje zadania o wysokim stopniu trudności, jednakże zawierające treści z podstawy programowej dla gimnazjum,
  - wykazuje postęp w sprawności fizycznej,
  - nie był obecny lub nie ćwiczył maksymalnie na dwóch lekcjach, a absencja lub brak czynnego udziału w zajęciach są usprawiedliwione; wyjątek: zwolnienie lekarskie,
  - uczestniczy w innych, zorganizowanych formach aktywności ruchowej (sportowe zajęcia pozalekcyjne, kluby sportowe).
  - reprezentuje szkołę w sporcie na zawodach różnego szczebla;
- b) **stopień bardzo dobry otrzymuje uczeń**, który w semestrze:
  - opanował pełny zakres wiedzy i umiejętności określony programem nauczania przedmiotu w danej klasie,
  - prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym i dobrym,
  - systematycznie uczestniczy w zajęciach lekcyjnych; dopuszcza się możliwość jednokrotnego nie ćwiczenia bez usprawiedliwienia (w każdym semestrze),
  - na lekcjach jest zdyscyplinowany, koleżeński, ambitny i pilny,
  - potrafi wykorzystać swoje umiejętności w praktyce,
  - systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej,
  - doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu,
  - nie był obecny lub nie ćwiczył maksymalnie na pięciu lekcjach w semestrze, a nieobecności i niećwiczenia te są usprawiedliwione; wyjątek – zwolnienie lekarskie
  - reprezentuje swoją klasę w szkolnych konkursach i międzyklasowych turniejach sportowych;
- c) **stopień dobry otrzymuje uczeń**, który w semestrze:
  - nie opanował w pełni wiadomości i umiejętności określonych programem nauczania w danej klasie, ale opanował je na poziomie przekraczającym wymagania zawarte w podstawie programowej

- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach wf i sprawdzianach,
  - jest przygotowany do wszystkich zajęć (posiada zawsze strój)
  - wykazuje przynajmniej stały poziom umiejętności ruchowych,
  - dba o swoją sprawność fizyczną, stara się ją rozwijać,
  - posiada podstawowe wiadomości z zakresu kultury fizycznej określone programem,
  - opuścił bądź nie ćwiczył na maksymalnie siedmiu zajęciach, a nieobecności (niećwiczenia) te są usprawiedliwione; dopuszcza się możliwość nie ćwiczenia bez usprawiedliwienia maksymalnie dwa razy w semestrze;
- d) **stopień dostateczny otrzymuje uczeń**, który w semestrze:
- opanował umiejętności ruchowe podlegające ocenie w stopniu dostatecznym i dopuszczającym,
  - podczas wykonywania zajęć ruchowych wymaga stałego nadzoru nauczyciela,
  - nie uczestniczył we wszystkich sprawdzianach umiejętności,
  - dziewięć razy opuścił zajęcia bądź nie ćwiczył, a nieobecności (niećwiczenia) są usprawiedliwione; wyjątek: zwolnienie lekarskie
  - ma trzy nieobecności nieusprawiedliwione lub trzy razy nie ćwiczył bez usprawiedliwienia,
  - wykazuje braki w wiadomościach z kultury fizycznej;
- e) **stopień dopuszczający otrzymuje uczeń**, który w semestrze:
- systematycznie nie ćwiczy na lekcjach wychowania fizycznego lub nie przychodzi na te zajęcia: uczeń ma powyżej dziewięciu godzin usprawiedliwionych i powyżej trzech godzin nie usprawiedliwionych, ale nie więcej niż 40% zajęć; wyjątek: zwolnienie lekarskie,
  - odmawia uczestnictwa w sprawdzianach umiejętności,
  - wykazuje duże braki w zakresie wiedzy i umiejętności z kultury fizycznej;
- f) **stopień niedostateczny otrzymuje uczeń**, który w semestrze:
- prezentuje lekceważący stosunek do przedmiotu: notorycznie nie posiada stroju, systematycznie nie ćwiczy - do 50% zajęć
  - nie przystąpił do co najmniej 50% sprawdzianów; wyjątek: zwolnienie lekarskie;
  - swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,
  - prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia,
- g) uczeń, który opuścił powyżej 50% zajęć bez usprawiedliwienia może być nieklasyfikowany;
- h) uczeń nieklasyfikowany z wychowania fizycznego ma prawo ubiegania się o egzamin klasyfikacyjny; możliwość przystąpienia i warunki egzaminu klasyfikującego dla uczniów, którzy opuścili ponad 50% ogólnego czasu przeznaczanego na zajęcia z wychowania fizycznego określa statut szkoły;
- i) warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana ocena roczna klasyfikacyjna z wychowania fizycznego określa statut szkoły.

## **5. ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:**

- a) w przypadku prowadzenia w/w zajęć wychowania fizycznego w klasie przez różnych nauczycieli, śródroczna/roczna ocena ucznia ustalana jest w toku konsultacji wszystkich uczących go osób;
- b) za reprezentowanie szkoły w sporcie uczeń nagradzany jest dodatkowymi ocenami częściowymi:
- oceną celującą za zajęcie miejsca I -III
  - oceną bardzo dobrą za uczestnictwo w zawodach
- c) uczniowi systematycznie reprezentującemu szkołę w sporcie, spełniającemu kryteria oceny określone w pkt 4b i 4c podnosi się ocenę roczną o jeden stopień;
- d) uczniowi systematycznie uchylającemu się od obowiązku reprezentowania szkoły w sporcie nauczyciel
- e) może obniżyć ocenę śródroczną lub roczną z wychowania fizycznego;
- f) w trosce o właściwy rozwój fizyczny, zdrowie i wychowanie uczniów gimnazjum, priorytetowo traktuje się postawę ucznia na lekcjach wychowania fizycznego (pkt 1a), w szczególności jego wysiłek wkładany w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć oraz systematyczność w uczestnictwie na zajęciach, aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej, pilność i zaangażowanie oraz postęp w rozwoju sprawności, w związku z tym:

- każdy uczeń, niezależnie od poziomu swojej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych może otrzymać ocenę minimum dobrą z wychowania fizycznego,
  - istnieje możliwość podwyższenia oceny śródrocznej lub rocznej z oceny „db” na ocenę „bdb”, jeżeli uczeń nie opanował umiejętności ruchowych w stopniu bdb (pkt4b), ale spełnia wszystkie inne kryteria określone w pkt 1a,
  - istnieje możliwość podwyższenia oceny semestralnej lub rocznej z oceny bdb na cel, jeżeli uczeń nie uczestniczy w innych pozalekcyjnych formach zajęć sportowych, ale opanował umiejętności ruchowe przewidziane programem w stopniu celującym, reprezentuje szkołę w sporcie i bez zastrzeżeń spełnia pozostałe kryteria pkt 4a.
  - istnieje możliwość podwyższenia przewidywanej oceny śródrocznej lub rocznej uczniowi, który brał czynny udział w 100 % zajęć i był w nie szczególnie zaangażowany
- g) dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii,
- h) dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii,
- i) jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.

## **6. SPOSOBY KORYGOWANIA NIEPOWODZEŃ SZKOLNYCH**

- jeżeli w wyniku klasyfikacji śródrocznej stwierdzono, że poziom osiągnięć edukacyjnych ucznia uniemożliwi lub utrudni kontynuowanie nauki w danej klasie lub w klasie programowo wyższej, szkoła w miarę możliwości stwarza uczniowi szansę uzupełnienia braków np. na zajęciach dodatkowych,
- uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu w pierwszym terminie ma obowiązek zaliczyć go w terminie ustalonym przez nauczyciela, nie dłuższym niż dwa tygodnie od powrotu do szkoły; w przypadku nie zgłoszenia się ucznia w dodatkowym wyznaczonym przez nauczyciela terminie do zaliczenia sprawdzianu, uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną,
- uczeń ma prawo do poprawy ocen niedostatecznych lub innych niezadowolających go ocen według zasad ustalonych z nauczycielem uczącym przedmiotu, termin poprawy jednak nie może być dłuższy niż dwa tygodnie od przeprowadzenia sprawdzianu,
- poprawa obejmuje zakres wymagań edukacyjnych dostosowanych do indywidualnych możliwości ucznia,
- uczeń ma prawo zwrócić się do nauczyciela o pomoc w zrozumieniu nieprzyswojonego materiału lub opanowaniu umiejętności,
- warunki i tryb uzyskania wyższych niż przewidywane rocznych ocen klasyfikacyjnych dokładnie określa statut szkoły.
- uczeń lub jego rodzice (prawni opiekunowie) mogą wnioskować do nauczyciela przedmiotu o podwyższenie przewidywanej rocznej oceny z wychowania fizycznego. Nie może starać się o podwyższenie oceny uczeń, który mimo możliwości i predyspozycji nie wywiązał się należycie z obowiązków na zajęciach wychowania fizycznego,
- uczeń lub jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni złożyć pisemny wniosek do nauczyciela wychowania fizycznego w terminie 3 dni od uzyskania informacji o przewidywanej rocznej ocenie z zajęć edukacyjnych; wniosek powinien zawierać uzasadnienie prośby oraz informację, o jaką ocenę ubiega się uczeń; po analizie zasadności wniosku nauczyciel w ciągu 7 dni informuje ucznia o możliwości (lub jej braku) ubiegania się o wyższą ocenę oraz terminie i formie sprawdzenia poziomu wiedzy i umiejętności ucznia zgodnie z kryteriami przyjętymi w PZO na poszczególne stopnie.

## **7. DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ ORAZ FORM I METOD PRACY DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB UCZNIÓW NA LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.**

### **1. Uczniowie niedoślyszący**

- 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 powtórzyć;
- D. dostosowanie tempa pracy do możliwości ucznia.

## **2. Uczniowie niedowidzący**

- A. Zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego na podstawie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydanego 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) pozytywnego wzmocnienia (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 objaśniania polecenia i dokonywania pokazu.

## **5. Uczniowie z zaburzeniami funkcji słuchowo-językowych oraz wzrokowo-przestrzennych, 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 bieganiu, 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 bariery ucznia,
- b) w miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie,
- c) dzielić dane zadania 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) włączyć 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 wydanego przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną.

## **7. Uczniowie z deficytami rozwoju fizycznego, alergicy, asteniccy 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,
  - 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, podporów, 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 do możliwości indywidualnych ucznia – zgodnie z opinią poradni.  
Oceniając tych uczniów bierzemy pod uwagę:
  - a) postępy uczniów i ich psychofizyczne 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 pozalekcyjnych) – 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.

## **8. UWAGI KOŃCOWE:**

- a) reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych różnego szczebla jest **zaszczytnym obowiązkiem** każdego ucznia Gimnazjum im. H. Sienkiewicza w Myśliborzu, dlatego też za godne reprezentowanie szkoły w sporcie, uczeń nagradzany jest dodatkowymi ocenami częściowymi wg zasad określonych w pkt 5b;
- b) uczeń klasy trzeciej reprezentujący systematycznie szkołę w zawodach sportowych przez cały okres nauki w gimnazjum, otrzymuje (na wniosek nauczyciela wf) na apelu kończącym rok szkolny nagrodę rzeczową,
- c) usprawiedliwienia nieobecności lub niećwiczenia ucznia mogą dokonywać tylko rodzice lub inni prawni opiekunowie dziecka:
  - w formie elektronicznej w e-dzienniku,
  - w formie pisemnej – przedkładane poprzez dziecko lub rodziców,
  - w formie ustnej – przedkładanej tylko przez rodziców (prawnych opiekunów),
  - usprawiedliwienie niećwiczenia powinno nastąpić podczas zajęć, których dotyczy,
  - usprawiedliwienie nieobecności powinno nastąpić na kolejnych (następnych po nieobecności) zajęciach, w których uczeń już uczestniczy.

ZSNWF przy Gimnazjum im. Henryka Sienkiewicza  
w Myśliborzu

*Róża Furman*  
*Mariola Kosiba*  
*Miroslaw Kowalski*