

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SP W Niedzwicy Kościelnej**

### **I. Zasady uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej w Niedzwicy Kościelnej.**

1. Wejście na salę gimnastyczną, halę sportową/boisko szkolne dozwolone jest tylko pod opieką nauczyciela w zmienionym obuwiu sportowym.

2. Ze sprzętu sportowego znajdującego się na sali, hali i boisku można korzystać pod opieką i za zgodą nauczyciela W-F lub opiekuna.

3. W zajęciach sportowych lub w lekcjach wychowania fizycznego można uczestniczyć tylko w zmienionym stroju sportowym. Wygląd i ubiór ćwiczącego powinien być pozbawiony wszelkich elementów niebezpiecznych dla ucznia i współćwiczących ( np.: długie paznokcie, tipsy, zegarki, bransoletki, pierścionki, długie kolczyki, telefony itp.) Na każde zajęcia uczniowie muszą mieć krótko obcięte paznokcie. Ze względu na bezpieczeństwo paznokcie nie mogą wystawać poza opuszki palców. Długie włosy powinny być upięte, związane, zaplecione tak by nie przeszkadzały w wykonywaniu ćwiczeń. Osoby mogą ćwiczyć w okularach jeśli jest to niezbędne. Strój sportowy stanowią: -podkoszulek sportowy ( nie może być na ramiączkach) zakrywający biust, brzuch i ramiona, - spodenki , spodnie dresowe lub legginsy, - skarpetki, - buty sportowe.

**Uczeń/uczennica, którzy nie spełniają wymagań zawartych w pkt. 3 nie mogą ćwiczyć na zajęciach. Sytuacja taka traktowana jest jako nieprzygotowanie do zajęć.**

4. W razie odniesienia kontuzji należy bezzwłocznie poinformować opiekuna.

5. Wszystkie spostrzeżone usterki należy bezzwłocznie zgłaszać prowadzącemu zajęcia.

6. Na salę gimnastyczną i halę można wnieść wodę do picia.

7. Uczniowie są zobowiązani do zamykania szatni.

8. Nauczyciele wychowania fizycznego nie są zobowiązani do przechowywania wartościowych rzeczy.

9. Osoby niećwiczące obserwują przebieg lekcji z ławki lub wykonują inne zadania zlecone przez nauczyciela.

10. W trakcie przejścia na boisko szkolne, stadion sportowy lub powrotu do szkoły uczeń ma obowiązek zachować zasady bezpieczeństwa ruchu drogowego.

11. Uczniowie z wadami (postawy, wzroku, układu krążenia, oddechowego, inne) mają obowiązek w pierwszym miesiącu nauki (do końca września) dostarczyć nauczycielowi w-f stosowne zwolnienie od lekarza specjalisty.

1 2. O wszelkich przebytych chorobach, pobytach w szpitalu i innych niedyspozycjach do ćwiczeń uczeń ma obowiązek poinformować nauczyciela na pierwszych zajęciach w-f.

1 3. Zwolnienie z poszczególnych, pojedynczych lekcji w-f uczeń jest zobowiązany przynieść na daną lekcję lub rodzic zamieszcza w dzienniku elektronicznym. Obowiązują zwolnienia lekarskie, pisemne zwolnienia opiekunów prawnych (nie przekraczające jednego tygodnia) i zwolnienia dyrektorskie lub nauczycielskie.

1 4. Zwolnienia od rodziców, których dzieci mają dolegliwości astmatyczne, alergiczne itp. będą rozpatrywane indywidualnie.

1 5. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji.

16. Rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego sporadycznie, np. z powodu zaplanowanej wizyty u lekarza lub ważnych spraw rodzinnych. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do dyrektora szkoły.

17. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony(a)”.

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

19. Obowiązkowe testy diagnozujące sprawność fizyczną ucznia nie mogą być oceniane. Mają służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania ich zmian w kontekście całonocnej aktywności fizycznej.

#### Na siłowni szkolnej:

1. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do przestrzegania regulaminu siłowni a także kulturalnego zachowania się.

2. W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące.

3. Wstęp do siłowni dozwolony jest jedynie w obecności opiekuna upoważnionego do prowadzenia zajęć.

4. Torby, plecaki i ubrania muszą być pozostawione w szatniach.

5. Zabrania się wnosić napojów kolorowych (woda może być) oraz jedzenia na siłownię.
6. Po wejściu do siłowni obowiązkiem ćwiczących jest sprawdzenie stanu technicznego urządzeń i sprawdzenie kompletności elementów ruchomych.
7. Do uczestniczenia w ćwiczeniach konieczny jest strój sportowy a przede wszystkim czyste, zmienione przed zajęciami obuwie.
8. Ćwiczący zobligowani są do bezwarunkowego podporządkowania się poleceniom nauczyciela.
9. W przypadku stwierdzenia usterek lub braków należy natychmiast powiadomić opiekuna siłowni, w przeciwnym razie odpowiedzialność za powstałe szkody spadnie na aktualnie ćwiczących.
10. Po zakończeniu ćwiczeń, należy zostawić porządek.

#### Korzystanie z szatni:

1. Klucze od szatni należy pobierać od nauczycieli przed lekcją.
2. Do szatni można wejść po dzwonku na lekcję
3. Każda klasa ma obowiązek zamknięcia szatni w czasie trwania lekcji. Szatnię zamyka uczeń, który wychodzi ostatni. Zabiera klucz ze sobą.
4. Za rzeczy pozostawione w szatni szkoła nie odpowiada.
5. Za porządek i estetykę w poszczególnych szatniach odpowiadają uczniowie.
6. Nie wolno siadać na parapetach, wychylać się przez okno w szatni.
7. Zauważone nieprawidłowości zaistniałe w szatni (zbite szyby, pobrudzone ściany, brud, bałagan itp.) należy niezwłocznie zgłosić nauczycielom.
8. W szatni mogą przebywać tylko uczniowie, którzy mają w tym czasie zajęcia wychowania fizycznego.
9. Po zakończonej lekcji i opuszczeniu szatni, klucz należy odnieść do pokoju wychowania fizycznego lub zostawić w drzwiach. Uczniowie po wcześniejszym powiadomieniu nauczycieli wychowania fizycznego mogą korzystać z pryszniców, pod warunkiem pozostawienia tam ładu i porządek.

## **II Podstawy wewnątrzszkolnego systemu oceniania – wychowanie fizyczne w klasach IV - VIII.**

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców. Na wniosek ucznia lub jego rodziców nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę w sposób określony w statucie szkoły.
2. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowymi zasadami oceniania, co potwierdza wpisem do dziennika lekcyjnego. Każda zmiana PSO również musi być potwierdzona wpisem w dzienniku.

3. Przedmiotowe systemy oceniania i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców na stronie internetowej szkoły.
4. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego uczeń podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
5. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz wiadomości i umiejętności pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach, postępowanie w usprawnianiu się, zachowania służące zdrowiu, oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

*5a. Przy ocenianiu z dyscyplin lekkoatletycznych ocena uwarunkowana jest tabelami opracowanymi dla poszczególnych grup wiekowych. Wysiłek ucznia włożony w wykonanie zadania jest kryterium dodatkowym podnoszącym ocenę.*

6. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
  7. Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półroczu lub na koniec roku szkolnego.
  8. Art. 44 Ustawy o systemie oświaty (*Oceny klasyfikacyjne dla laureatów konkursów i olimpiad*) nie dotyczy uczniów biorących udział w lekcjach wychowania fizycznego, ponieważ nie ma konkursów ani olimpiad przedmiotowych z wychowania fizycznego przeprowadzanych przez kuratora oświaty.
  9. Trenowanie w klubie sportowym nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półroczu lub na koniec roku szkolnego.
- 9a. Uczeń trenujący poza szkołą, po przedstawieniu w każdym semestrze przed klasyfikacją stosownego zaświadczenia, otrzymuje ocenę częściową celującą opisaną „trening”.*
10. Zwolnienia lekarskie nie wpływają na obniżenie oceny z aktywności.
  11. Częste i nie uzasadnione zwolnienia od rodziców mają wpływ na ocenę z aktywności.
  12. W semestrze dopuszcza się dwukrotne nieprzygotowanie ucznia do zajęć, za każde kolejne uczeń otrzyma „-”.
  13. Raz w semestrze uczeń może nie ćwiczyć bez podania przyczyny.
  14. Uczeń, niećwiczący ma obowiązek pomagać w organizacji lekcji nauczycielowi. Jego aktywność w tym zakresie może podlegać ocenie.
  15. Jeżeli uczeń nie ćwiczy bez usprawiedliwienia może być poddany sprawdzianowi teoretycznemu.

16. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości, zachowania służące zdrowiu i aktywność dodatkowa.

17. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia

na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie. W przypadku egzaminu poprawkowego lub klasyfikacyjnego uczeń może poprawić ocenę tylko z obszaru wiadomości i umiejętności, które były przedmiotem nauczania. Egzaminy te mają przede wszystkim formę zadań praktycznych (nie tylko z umiejętności ruchowych). Zasady przeprowadzania egzaminów powinny być doprecyzowane w przedmiotowych zasadach oceniania oraz w statucie szkoły.

### **Obszary podlegające ocenie.**

**Systematyczne** uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest niewielki procent nieobecności z powodów losowych. Uczeń na każdej lekcji powinien mieć odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zaznaczane są również zwolnienia od rodzica lub lekarza oraz nieobecności. Każdy przypadek braku stroju sportowego lub braku odpowiedniego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza w swoim zeszycie.

**Aktywność** ucznia na zajęciach wychowania fizycznego, to przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, aktywny udział w zajęciach, pełnienie funkcji kapitana zespołu czy sędziego, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych. Powyższe oceniane będzie plusami(+). 5 plusów w m-cu- ocena bardzo dobra, 4 plusy – ocena dobra, 3 plusy- ocena dostateczna.

Niechętny i negatywny stosunek do zajęć z uwzględnieniem wyżej wymienionych elementów będzie oceniany minusami (-). 5 minusów w m-cu- ocena niedostateczna, 4 minusy – ocena dopuszczająca,

Przy **wiedzy i umiejętnościach ruchowych** oceniamy technikę wykonania elementów gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. Bierzemy pod uwagę również inne umiejętności niż ruchowe, np. prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. W tym obszarze ocenie polegać będzie również praktyczne stosowanie wiedzy.

**Ocena umiejętności.** Uczeń, po zakończeniu realizacji danego działu (piłka nożna, ręczna, koszykowa, gimnastyka, lekkoatletyka itd.) wykonuje próbę umiejętności technicznych: Uczeń będzie oceniany za:

- **Próby sprawnościowe** Przystąpienie do prób sprawnościowych jest obowiązkowe. Jeśli uczeń odmawia udziału w próbie w trakcie lekcji, na której ona się odbywa, otrzymuje ocenę niedostateczną. Uczeń w czasie 2 tygodni po próbie może poprawić ocenę na wyższą po wcześniejszym ustaleniu terminu z nauczycielem, Próby można poprawiać lub zaliczać w innym terminie niż podany przez prowadzącego zajęcia tylko w przypadku zwolnień lekarskich, dyrektorskich, nieobecności usprawiedliwionej lub w wyniku uzasadnionego złego samopoczucia, zgłaszanego przez ucznia. W uzasadnionych przypadkach, gdy nie jest możliwe powtórne stworzenie warunków do realizacji danego wymagania, nauczyciel może

odmówić uczniowi prawa poprawienia oceny. Uczeń, który nie uczestniczył w próbie musi zaliczyć ją w ciągu 2 tygodni po wcześniejszym ustaleniu terminu z nauczycielem.

- **Wiadomości** - dopuszczalna jest forma sprawdzianu pisemnego, testu. Znajomość przepisów i reguł gier oraz zabaw ruchowych Umiejętność stosowania zasad bezpieczeństwa i organizacji zajęć ruchowych indywidualnych i zespołowych. Wiedzy teoretycznej z zakresu nauczanych elementów techniki w grach zespołowych, gimnastyce i lekkoatletyce. Wiedza z zakresu sportu i kultury fizycznej oraz z zakresu edukacji zdrowotnej.

Próby zapowiadane będą na zajęciach poprzedzających. Uczeń będzie oceniany według wiedzy, sprawności i wieku rozwojowego oraz indywidualnych postępów.

**Zachowania służące zdrowiu**- to przejaw właściwej postawy w stosunku do zdrowia swojego i innych. Świadome kształtowanie zachowań prozdrowotnych.

**Aktywność dodatkowa** uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach szkolnych i międzyszkolnych, imprezach masowych o charakterze rekreacyjnym, np. biegi charytatywne, uczestnictwo w szkolnych zajęciach pozalekcyjnych oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp.

Reprezentowanie szkoły podczas zawodów będzie nagradzane częściową oceną bardzo dobrą lub celującą, w zależności od szczebla zawodów i wyników. Zawody szkolne, ocena bardzo dobra. Zawody międzyszkolne miejsca I-III, ocena celująca. W przypadku nieodpowiedniego zachowania się na zawodach oraz postawy niegodnej sportowca i ucznia będzie wystawiona negatywna uwaga.

Ocena śródroczna lub roczna jest wypadkową oceną z tych czterech lub pięciu obszarów.

**Szczegółowe wymagania na poszczególne oceny z wychowania fizycznego :**

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

1. Uczeń w pełni opanował stawiane wymagania edukacyjne. W sposób twórczy i oryginalny wykorzystuje nabyte umiejętności.
2. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
3. Doskonale opanował umiejętności i wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej, indywidualnych i zespołowych form aktywności objętych programem nauczania. Posiada dużą wiedzę w zakresie historii sportu i bieżących wydarzeń.
4. Na tle klasy wyróżnia się wysokim poziomem sprawności fizycznej oraz robi postępy w usprawnianiu.
5. Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe.
6. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

7. Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
8. Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.
9. Wykonuje elementy nauczone zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą.
10. Posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie.
11. Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
12. Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.
13. posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji LA, gimnastycznych itp. oraz umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
14. Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnych.
15. Pełni rolę organizatora, sędziego, widza w wybranych dyscyplinach sportowych.
16. Rozwija własne uzdolnienia o charakterze sportowym.
17. Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych oraz w imprezach o charakterze sportowo-rekreacyjnym, osiągając sukcesy.
18. Wykonuje prace związane z promowaniem kultury fizycznej na terenie szkoły (wykonuje gazetkę szkolną, projekty o tematyce sportowo-rekreacyjnej i zdrowotnej)
19. Uczestniczy w organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych w szkole i środowisku

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

1. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
2. Jest aktywny na lekcji.
3. Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
4. Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.
5. Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
6. Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy.
7. Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
8. Angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.
9. Opanował pełen zakres umiejętności i wiadomości przewidzianych w realizowanym programie nauczania.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
2. Jest aktywny na lekcji.
3. Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
4. Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową.
5. Uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości.
6. Uczeń nie w pełni opanował umiejętności i wiadomości przewidziane w realizowanym programie nauczania, ale posiada możliwość opanowania kolejnych treści kształcenia.

#### **Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).
2. Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.
3. Nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dostateczną.
4. Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.
5. Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne.
6. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym.
7. Zaplanowane wymagania edukacyjne opanował w podstawowym zakresie i może mieć trudności w opanowaniu kolejnych, trudniejszych treści.

#### **Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

1. Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego.
2. Często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).
3. Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.
4. Słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą).
5. 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.
6. Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych.
7. Opanowane przez ucznia umiejętności i wiadomości są niezadowalające.

#### **Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.
2. Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.



3. 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.
4. Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności.
5. Uczeń w sposób wyraźny nie spełnia oczekiwań określonych w wymaganiach edukacyjnych. Nie jest w stanie opanować kolejnych treści nauczania.

### **III. Zasady pracy na lekcji wychowania fizycznego z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych.**

*Uczniowie z nadpobudliwością stwierdzoną przez poradnię charakteryzują się:*

- nadmierną ruchliwością,
- zaburzeniami koncentracji uwagi,
- gadulstwem lub ciągłym powtarzaniem słów,
- nieprzewidywalnością.

W pracy z dziećmi należy:

- ukierunkować nadmierną energię ruchową,
- skupiać uwagę na danej czynności ze względów bezpieczeństwa,
- formułować jasne i krótkie polecenia,
- przypominać obowiązujące zasady na lekcji,
- odwracać uwagę dziecka od własnej impulsywności poprzez wyznaczanie dodatkowych zadań,
- akcentowanie każdego sukcesu,
- na zakończenie lekcji prowadzić ćwiczenia wyciszające,
- ustalać dopuszczalne formy rozładowania napięcia, np. określony okrzyk, bieg wyznaczoną trasą, skakanie po materacach, kopanie piłką lub rzuty do celu itp.
- wzmacniać pozytywnie (chwalić).

*Uczniowie z dysleksją charakteryzują się:*

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

W pracy z dziećmi należy:

- stosować ćwiczenia naprzemianstronne,
- okazywać im dużo cierpliwości,

- stosować ćwiczenia równoważne,
- wydawać proste polecenia,
- dokładnie objaśniać polecenia i dokonywać pokazu.

*Uczniowie z opinią o obniżeniu wymagań edukacyjnych, wykazują się:*

- wolniejszym rozumieniem poleceń lub ich myleniem,
- nieprawidłowym wykonywaniem zadań.

W pracy z dziećmi należy:

- wydłużać czas nauki lub wykonywania ćwiczenia,
- pomocy koleżeńskiej lub nauczyciela,
- chwalenia postępów,
- wydawania prostych poleceń,
- dokładnie objaśniać i dokonywać pokazu,
- egzekwować proste formy ruchowe.

*Wymagania edukacyjne dla uczniów z deficytami rozwoju fizycznego, alergicznych, asteników i z nadwagą.*

1. 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).

2. Uczniowie, którzy posiadają boczne skrzywienie kręgosłupa zwalniani będą z następujących ćwiczeń:

- skoków,
- przewrotów,
- ze stania na rękach,
- z dźwigania,
- biegów wytrzymałościowych.

3. Uczniowie, którzy posiadają zniekształcenie kończyn dolnych zwalniani będą z następujących ćwiczeń:

- z chodu na zewnętrznych krawędziach stóp-dotyczy kolan szpotawych,
- długotrwałego stania,
- dźwigania dużych ciężarów,
- zeskoków i skoków biernych na twarde podłoże,
- z dużych rozkroków w pozycji stojącej.

4. Uczniowie asteniczni zwalniani będą z następujących ćwiczeń:

- z wysiłków o charakterze statycznym,
- z długotrwałych ćwiczeń o charakterze wysiłkowym,
- stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu: zwisów, odporów, wspinania, skoków.

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

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

Uczniowie, którzy w uzasadnionych przypadkach potwierdzonych przez lekarz(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.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu jakim jest wychowanie fizyczne..

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:

1. Postępy uczniów i ich psychofizyczne 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 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.

Formy, metody, sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych

1. Podczas stawiania wymagań należy uwzględniać trudności ucznia.
2. W miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie.
3. Dzielić dane zagania na etapy i zachęcać do wykonywania ich.
4. Nie zmuszać do wykonywania ćwiczeń sprawiających uczniowi trudności.
5. Dawać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielać instruktażu.
6. Nie krytykować, nie oceniać negatywnie.
7. Podczas oceniania brać przede wszystkim pod uwagę stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęci, wysiłek, przygotowanie do zajęć.
8. Włączać do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szanse.
9. Zapewnić większą ilość ćwiczeń, aby uczeń opanował daną sprawność (w razie potrzeby zwolnienie z wykonania ćwiczeń przerastających możliwości ruchowe ucznia).
10. Wielokrotnie tłumaczyć i wyjaśniać zasady i reguły gier sportowych.
11. W ocenianiu zwracać większą uwagę na wysiłek włożony w wykonanie zadania, nie jego ostateczny efekt.

Nauczyciel wychowania fizycznego.

Grzegorz Abramowicz