

**Aneks - ocenianie zdalne – wychowanie fizyczne  
kl. IV, VI, VII, VIII (dziewczeta): Tomasz Gwiazda.**

1. Przedmiotowe Zasady Oceniania z wychowania fizycznego zakładają możliwość kształcenia na odległość z wychowania fizycznego i realizowania wybranych treści podstawy programowej, zarówno wiedzy oraz aktywności fizycznej. Oznacza to, że dobór narzędzi przy tej formie kształcenia z wychowania fizycznego uwzględnia aktualne zalecenia medyczne odnośnie czasu korzystania z urządzeń (komputer, telewizor, telefon) i ich dostępności w domu, wiek i etap rozwoju uczniów, a także sytuację rodzinną uczniów.

2. Możliwości wykorzystania materiałów w kształceniu na odległość. Nauka wybranych treści z wychowania fizycznego prowadzona na odległość odbywać się będzie z wykorzystaniem:

- materiałów przygotowanych i udostępnionych przez nauczyciela
- materiałów rekomendowanych przez MEN
- materiałów emitowanych w pasmach edukacyjnych, sportowych, z zakresu wychowania fizycznego i sportu
- uznanych materiałów ze stron youtube
- materiałów edukacyjnych programów Telewizji Publicznej i Polskiego Radia.

**3. Sposoby monitorowania i oceniania wiedzy, zgodnie z podstawą programową**

Wybrane elementy podstawy programowej kl.4-8	Możliwe sposoby monitorowania	Możliwe sposoby oceniania
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● zna podstawowe przepisy gier zespołowych (np. co to jest spalony w piłce nożnej, co to jest "fair play" jak rozumie te zasady; ilu zawodników z jednej drużyny wychodzi w wyjściowym składzie: p.nożna, koszykówka, ręczna, siatkówka; do ilu punktów gramy seta w piłce siatkowej; ile trwa połowa meczu p.nożnej itp.)</li> </ul>	Testy wiedzy, krzyżówek i quizów; wymiana korespondencji uczeń-nauczyciel drogą elektroniczną	Ocena znajomości przepisów wybranych gier zespołowych.
<ul style="list-style-type: none"> <li>● zna podstawowe konkurencje lekkoatletyczne: rzutne, skoczne, biegi lekkoatletyczne, konkurencje wielobojowe</li> </ul>	Plakaty, rysunki o tematyce sportowej – przesłanie screenu pulpitu lub wybranych zdjęć,	Ocena merytoryczna przesłanych materiałów.
<ul style="list-style-type: none"> <li>● potrafi wymienić zabawy o różnym charakterze (bieżne, rzutne, skoczne, uspakajające)</li> </ul>	Wypełnienie i odesłanie <i>Karty pracy</i> .	Samoocena Kart pracy.
<ul style="list-style-type: none"> <li>● zna podstawową terminologię w określaniu ćwiczeń, przyborów</li> </ul>	Wypełnienie i odesłanie <i>Karty pracy</i> przygotowanej i przesłanej przez nauczyciela.	Samoocena Kart pracy.
<ul style="list-style-type: none"> <li>● zna wybrane wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej (dlaczego ważne jest uprawianie sportu? przedstawia zagrożenia zdrowotne wynikające z braku aktywności ruchowej; co to jest odporność i jakie są metody hartowania organizmu; piramida zdrowego żywienia i</li> </ul>	<i>Plakaty piramidy żywienia</i> – przesłanie screenu pulpitu lub wybranego zdjęcia, kadru filmu wyświetlonego na monitorze komputera	Ocena merytoryczna przesłanych materiałów <i>Piramidy żywienia</i> (screenu, zdjęcia,

aktywności fizycznej	Lub <i>Autorska grafika komputerowa piramidy żywienia.</i>	grafiki komputerowej).
<ul style="list-style-type: none"> <li>zna metody rozwijania zdolności motorycznych; umie je wymienić, wie jak je kształtować</li> </ul>	Analiza filmików z ćwiczeniami zdolności motorycznych.	Ocena doboru ćwiczeń do kształtowania zdolności motorycznych.
<ul style="list-style-type: none"> <li>ma podstawową wiedzę z zakresu Igrzysk Olimpijskich</li> </ul>	Prezentacja multimedialna na temat „Ciekawostki Igrzysk Olimpijskich”.	Ocena merytoryczna prezentacji nt. „Ciekawostki Igrzysk Olimpijskich”.

#### 4 . Sposoby monitorowania i oceniania zadań ruchowych, zgodnie z podstawą programową

Wybrane elementy podstawy programowej kl.4-8	Możliwe sposoby monitorowania	Możliwe sposoby oceniania
Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem niekonwencjonalnych środków dydaktycznych</li> </ul>	Testy wiedzy, krzyżówek i quizów; wymiana korespondencji uczeń-nauczyciel za pomocą poczty elektronicznej, Messengera	Samoocena usprawniania motorycznego
<ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje ćwiczenia z wykorzystaniem oporu ciężaru własnego ciała</li> </ul>	Filmiki z własnych ćwiczeń lub zdjęcia.	Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności domowej, odsyłanie informacji zwrotnej; Ocena merytoryczna doboru ćwiczeń.
<ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje ćwiczenia ze skakanką lub wg ustalonego programu</li> </ul>	Filmiki z własnych ćwiczeń lub zdjęcia.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje ćwiczenia przy muzyce</li> </ul>	Filmiki z własnych ćwiczeń lub zdjęcia.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje próby sprawności fizycznej wg Testu Zuchory</li> </ul>	Wyniki w formie graficznej ( zdjęcie, wykres, tabela, karta z wynikami itp.)	Samoocena swojej sprawności fizycznej
<ul style="list-style-type: none"> <li>mierzy tętno spoczynkowe i wysiłkowe</li> </ul>	Wypełnienie <i>Karty pomiaru tętna spoczynkowego, maksymalnego i wysiłkowego</i>	Ocena merytoryczna Karty pracy
Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje próby sprawności fizycznej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, możliwe do wykonania w warunkach domowych, Testu Zuchory</li> </ul>	Wyniki w formie graficznej ( zdjęcie, wykres, tabela, karta z wynikami itp.)	Samoocena sprawności fizycznej na podstawie <i>Kalkulatora sprawności fizycznej – sreen/zdjęcie</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>dobiera metody kształtowania zdolności motorycznych</li> </ul>	Wypełnienie <i>Karty doboru metody kształtowania zdolności motorycznych</i>	Przesłanie informacji zwrotnej np. o skali trudności zadania, jakości wykonania, swojego zaangażowania.
<ul style="list-style-type: none"> <li>wykorzystuje nowoczesne technologie informatyczne do</li> </ul>	Samodzielny dobór	Programy IT

kształtowania swojej sprawności fizycznej	programu, aplikacji, filmiku, zdjęć. Zrzut ekranu.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje ćwiczenia funkcjonalne usprawniające organizm</li> </ul>	Praca zgodnie z programem samousprawniania swojego ciała.	Przesłanie informacji zwrotnej.
<ul style="list-style-type: none"> <li>odtwarza ruchem rytm muzyki</li> </ul>	Odtworzenie układu choreograficznego, np. Just Dance.	Samoocena doboru utworów muzyczn. Ocena filmiku.
<ul style="list-style-type: none"> <li>fitness przy muzyce</li> </ul>	Filmiki z własnych ćwiczeń/zdjęcia.	Przesłanie informacji zwrotnej.

## 5. Zapisy monitorowania i oceniania

Oceny z wychowania fizycznego mają głównie charakter motywujący do systematycznej (codziennej kilkunastominutowej) aktywności fizycznej w trakcie zdalnego nauczania każdego ucznia.

Oceny będą obejmowały trzy obszary oceniania:

- Wiedza
- Zadania ruchowe
- Zdalna aktywność (zaangażowanie), wysiłek wkładany przez ucznia

### **Aneks-ocenianie zdalne-wychowanie fizyczne kl.V, VII-VIII (chłopcy) : Mariusz Wiśniewski**

Na ocenę ucznia z wychowania fizycznego składają się następujące elementy (obszary oceny):

- systematyczne zaangażowanie, postawa ucznia,
- udział w sprawdzianach,
- umiejętności ruchowe i organizacyjne,
- wiadomości,
- aktywność własna,
- edukacja zdrowotna.

2.Wszystkie wiadomości dla uczniów będą zamieszczane na dysku google na stronie internetowej szkoły.

3.Uczeń w ciągu trwania zajęć w systemie zdalnym podlega systematycznej i obiektywnej ocenie w zakresie wiedzy.

4.Nauczyciel szczegółowo wskazuje zadania do wykonania, sposób ich realizacji oraz formę w jakiej należy przesłać efekty pracy.

5.Uczniowie będą oceniani za udzielone odpowiedzi na wysłane polecenia , mini – prezentacje, karty pracy, aktywność, odpowiedzi z quizów. Ponadto każda inicjatywa ucznia również zostanie nagrodzona pozytywną oceną.

6.Wystawiając ocenę, nauczyciel zwraca szczególną uwagę na kreatywność podopiecznych, ich zaangażowanie, wkład pracy, przestrzeganie terminów oddawania zleconych prac i zadań.