

Ocena ucznia podczas nauki zdalnej i hybrydowej.  
Wprowadzenie do autoedukacji w wychowaniu  
fizycznym

**KONFERENCJA METODYCZNA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
SZKÓŁ PODSTAWOWYCH POWIATU MIELECKIEGO  
CENTRUM KSZTAŁCENIA PRAKTYCZNEGO I DOSKONALENIA NAUCZYCIELI  
W MIELCU**

**Mielec, 29. 09. 2020**

Materiały na konferencję zostały opracowane w oparciu o materiały

Ministerstwa Edukacji Narodowej

i przykładowe rozwiązania podczas nauki zdalnej w Zespole Szkół w Woli Mieleckiej

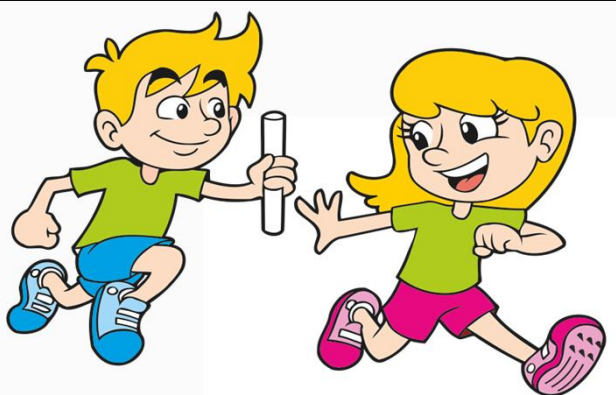
Bogumiła Dziekan-Gąbka, Tomasz Torba



## Ocena ucznia podczas nauki zdalnej i hybrydowej. Wprowadzenie do autoedukacji w wychowaniu fizycznym.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 22 lutego 2019 r w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania klasyfikowanie i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. poz. 1534)

- § 4. 1. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
2. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego lub informatyki na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
3. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć, o którym mowa w ust. 2, uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”

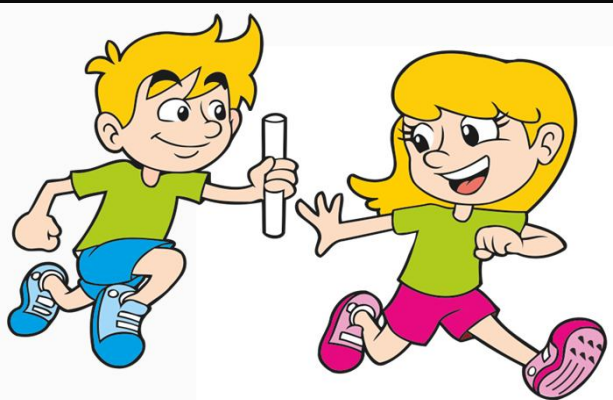


## Ocena ucznia podczas nauki zdalnej i hybrydowej. Wprowadzenie do autoedukacji w wychowaniu fizycznym

§ 9. 1. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, techniki, plastyki i muzyki należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

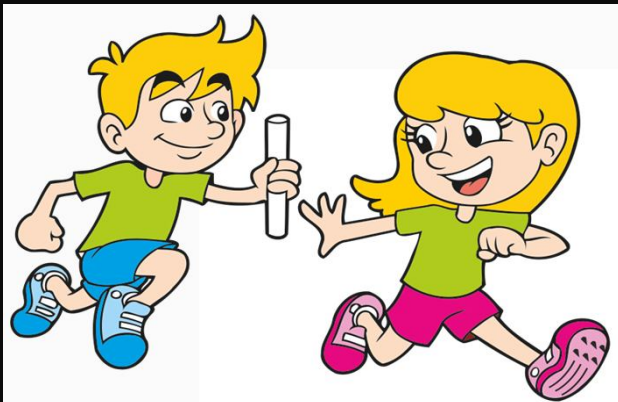
2. W przypadku gdy zajęcia wychowania fizycznego realizowane w formie do wyboru przez ucznia są prowadzone przez innego nauczyciela niż nauczyciel prowadzący zajęcia wychowania fizycznego w formie klasowo-lekcyjnej, śródroczną i roczną ocenę klasyfikacyjną z zajęć wychowania fizycznego ustala nauczyciel prowadzący te zajęcia w formie klasowo-lekcyjnej po uwzględnieniu opinii nauczyciela prowadzącego zajęcia wychowania fizycznego w formie do wyboru przez ucznia.

§ 10. W przypadku nieklasyfikowania ucznia z obowiązkowych lub dodatkowych zajęć edukacyjnych w dokumentacji



## Ocena ucznia podczas nauki zdalnej i hybrydowej. Wprowadzenie do autoedukacji w wychowaniu fizycznym

- ♦ § 12. Ocenianie bieżące z zajęć edukacyjnych ma na celu monitorowanie pracy ucznia oraz przekazywanie uczniowi informacji o jego osiągnięciach edukacyjnych pomagających w uczeniu się, poprzez wskazanie, co uczeń robi dobrze, co i jak wymaga poprawy oraz jak powinien dalej się uczyć.

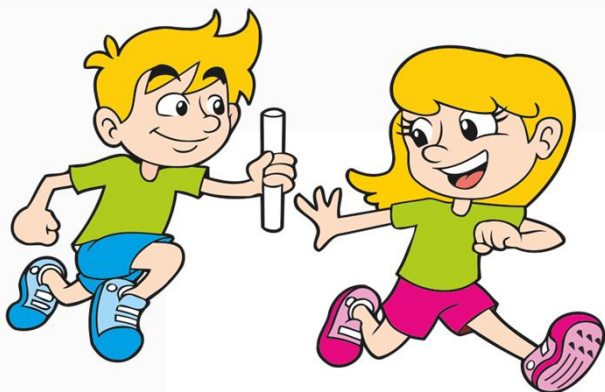


## Ocena ucznia podczas nauki zdalnej i hybrydowej. Wprowadzenie do autoedukacji w wychowaniu fizycznym

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19

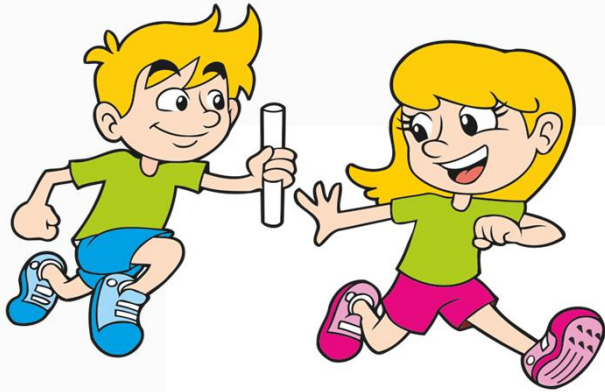
Dyrektor szkoły

§ 1.1 ustala, we współpracy z nauczycielami, sposób monitorowania postępów uczniów oraz sposób weryfikacji wiedzy i umiejętności uczniów, w tym również informowania uczniów lub rodziców o postępach ucznia w nauce, a także uzyskanych przez niego ocenach



## Ocena ucznia podczas nauki zdalnej i hybrydowej.

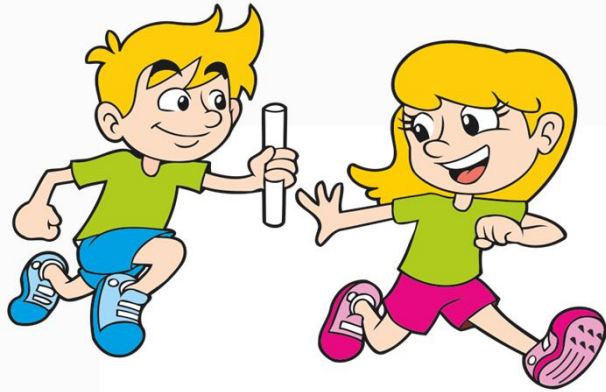
1. Celem oceniania podczas kształcenia na odległość jest:
  - a) mobilizowanie uczniów do systematycznej pracy,
  - b) docenianie staranności w wykonywaniu zadań i pokonywaniu napotykanym trudności,
  - c) podawanie kryteriów sukcesu do każdego zadania do wykonania,
  - d) umożliwienie poprawienia każdej otrzymanej oceny,
  - e) uwzględnianie możliwości psychofizycznych i organizacyjno-technicznych uczniów.



## Ocena ucznia podczas nauki zdalnej i hybrydowej.

- ♦ **Szczegółowe warunki oceniania wynikające ze specyfiki nauczania na odległość**
- ♦ Podczas oceniania pracy zdalnej uczniów nauczyciele uwzględniają ich możliwości psychofizyczne do rozwiązywania określonych zadań w wersji elektronicznej.
- ♦ Na ocenę osiągnięć ucznia z danego przedmiotu nie mogą mieć wpływu czynniki związane z ograniczonym dostępem do sprzętu komputerowego i do Internetu.
- ♦ Nauczyciele w pracy zdalnej wskazują dokładny czas i ostateczny termin wykonania zadania, określając jednocześnie warunki ewentualnej poprawy, jeśli zadanie nie zostało wykonane w sposób prawidłowy lub zawiera błędy.





## Ocena ucznia podczas nauki zdalnej i hybrydowej

Przykładowe rozwiązania ocenianie i realizacji zajęć w nauce zdalnej z wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej w Woli Mieleckiej

1. W naszych wspólnych ustaleniach w szkole przyjęliśmy zasadę „Codziennie porcja ruchu”
2. Przesłanie do Rodziców i uczniów zasad uczestnictwa i podstawowe zasady bezpieczeństwa zajęć w warunkach domowych:



Dzisiaj kilka zasad o BHP podczas lekcji wychowania fizycznego w warunkach nauki zdalnej.

Umiarkowana aktywność fizyczna to jeden z najlepszych sposobów na:

- aktywny odpoczynek pomiędzy odrabianiem lekcji przy książkach i komputerze,
- energetyzowanie i poprawienie nastroju,

Jednak zanim zaczniesz ćwiczyć, poznaj podstawowe zasady bezpieczeństwa oraz higieny które pozwolą Wam uniknąć kontuzji i nieprzyjemnych niespodzianek oraz bezpiecznie przetrwać okres pracy w warunkach domowych.

Proszę o zapoznanie się z poniżej zapisanymi zaleceniami.

1. Przygotuj się w odpowiedni do ćwiczeń:

- zjedz odpowiednio wcześniej posiłek przed zajęciami, składający się w głównej mierze z węglowodanów i produktów lekkostrawnych,
- dobrać odpowiedni strój adekwatny do miejsca wykonywania ćwiczeń (koszulka, spodenki i sportowe obuwie w domu, ubieraj się stosownie do pogody wychodząc na podwórko,
- przygotuj odpowiednio pokój do ćwiczeń, rozmieść przedmioty znajdujące się w nim w taki sposób, aby mieć dla siebie jak najwięcej miejsca, nie mogą one zagrażać twojemu bezpieczeństwu i ograniczać twoich ruchów oraz być przyczyną kontuzji,
- nigdy nie ćwicz sam, zawsze poinformuj opiekuna o zamiarze wykonywania zajęć ruchowych, zaproś rodzica do wspólnych ćwiczeń i zaangażuj go w aktywny wypoczynek,
- przygotuj sobie coś do picia, najlepiej wodę mineralną w butelce lub bidonie, aby była cały czas w zasięgu ręki

2. Wykonuj ćwiczenia zgodnie z wytycznymi i opisem nauczyciela. Dokładnie zapoznaj się z instrukcją wysłaną przez nauczyciela, w razie niezrozumienia ćwiczenia lepiej go ominąć.

3. Każde zajęcia rozpoczynamy od rozgrzewki, od ćwiczeń prostych i przechodzimy do ćwiczeń o charakterze bardziej złożonym.

4. Pamiętaj o poprawnej technice wykonywania ćwiczenia, wykonuj je starannie zwracając uwagę na estetykę ruchu.

5. Kontroluj swoje ciało, zapoznaj się z nim. Pamiętaj o sygnałach ostrzegawczych jakie do Ciebie wysyła. W przypadku wystąpienia bólu, duszności, zawrotów głowy lub innych dolegliwości zdrowotnych należy zaprzestać ćwiczeń i natychmiastowo poinformować rodzica lub opiekuna.

Zawsze przerwij trening gdy:

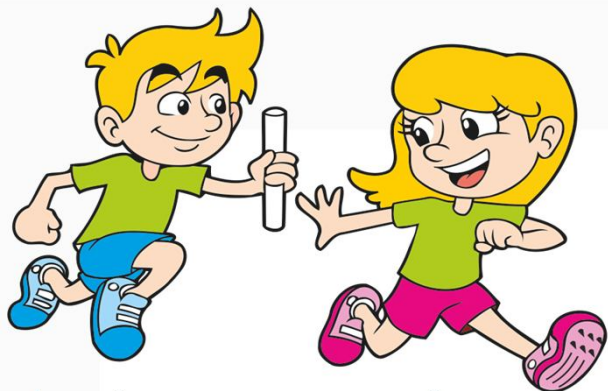
- pojawi się nagły, ostry ból, lub uporczywy dyskomfort bólu o niewielkim nasileniu,
- zawroty głowy,
- nagły ból głowy,
- obrzęk twarzy, dłoni lub stóp,
- ból w klatce piersiowej.

6. Lekcja wychowania fizycznego realizowana w domu nie powinna przekraczać 45 minut i jest to łączny czas na przygotowanie się do lekcji oraz na jej wykonanie i czynności związane z zakończeniem (ćwiczenia oddechowe, porządkowanie, uzupełnienie elektrolitów itd)

7. W razie jakichkolwiek wątpliwości poproś rodzica o pomoc, ewentualnie napisz informację do nauczyciela wychowania fizycznego poprzez dziennik elektroniczny.

**Pamiętaj, że:**

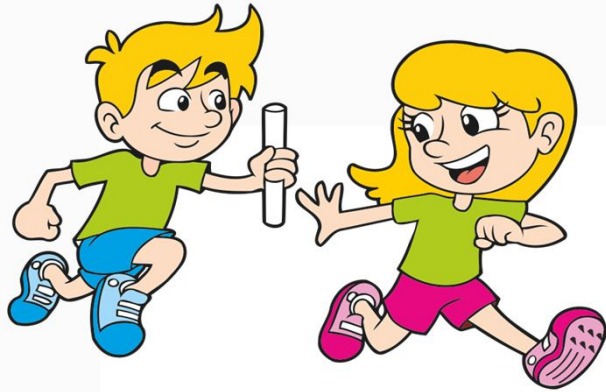
**„Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek,  
ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu” – Wojciech Oczko, lekarz Jana III  
Sobieskiego – Króla Polski**



## Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego w okresie nauczania zdalnego

Wychodząc naprzeciw nowej formie edukacji poprzez nauczanie zdalne ocenianie z wychowania fizycznego będzie podlegać:

1. Ocena za aktywność i zaangażowanie podczas zajęć w okresie styczeń i luty oraz za udział w zawodach sportowych, zajęciach SKS i reprezentowanie szkoły (waga 3)
2. Aktywność fizyczna udokumentowana krótkim trwającym 1 minutę filmem z realizacji zadań ruchowych w nauczaniu zdalnym (waga 3)
3. Wiedza nabyta z zakresu dyscyplin sportowych piłki siatkowej mierzona za pomocą testu pisemnego w formie elektronicznej (waga 2)
4. Udokumentowanie marszu poprzez screen z licznika kroków aplikacji zainstalowanej w telefonie w czasie 30 minut (waga 1)



## Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego w okresie nauczania zdalnego

5. Wyniki testów sprawności motorycznych takich jak: szybkość, gibkość i siła mięśni brzucha mierzona testem Zuchory (waga 1), według podanych niżej wytycznych za każdą próbę testu:
- ♦ **Szybkość** - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.
  - ♦ **Gibkość** - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.
  - ♦ **Siła mięśni brzucha** - Leżenie tyłem, uniesienie nóg 15 cm nad podłożem. Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenie - "nożyce poprzeczne".

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
12 klaśnieć	15 klaśnieć	<b>minimalny 2 pkt - dopuszczający</b>
16 klaśnieć	20 klaśnieć	<b>dostateczny 3 pkt - dostateczny</b>
20 klaśnieć	25 klaśnieć	<b>dobry 4 pkt – dobry</b>
25 klaśnieć	30 klaśnieć	<b>bardzo dobry 5 pkt – bardzo dobry</b>
30 klaśnieć	35 klaśnieć	<b>wysoki 6 pkt – celujący</b>

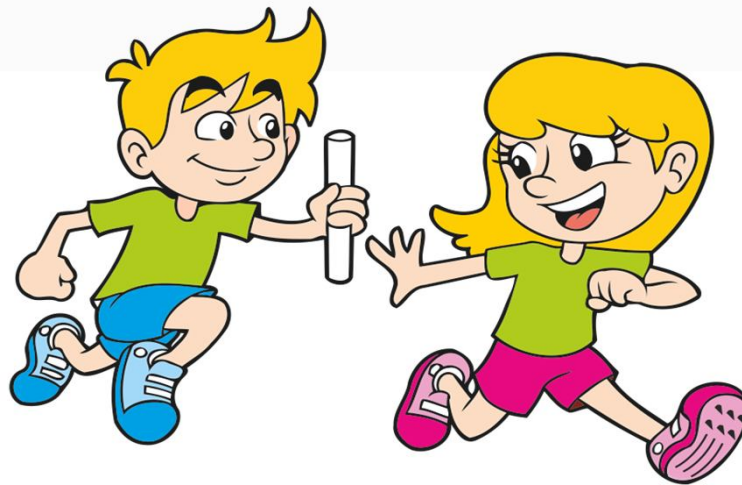
Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	<b>minimalny 2 pkt - dopuszczający</b>
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	<b>dostateczny 3 pkt - dostateczny</b>
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	<b>dobry 4 pkt – dobry</b>
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	<b>bardzo dobry 5 pkt – bardzo dobry</b>
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	<b>wysoki 6 pkt – celujący</b>



Dziewczeta	Chłopcy	Punkty
10 sek	30 sek	<b>minimalny 2 pkt - dopuszczający</b>
30 sek	1 min.	<b>dostateczny 3 pkt - dostateczny</b>
1 min.	1,5 min.	<b>dobry 4 pkt - dobry</b>
1,5 min.	2 min.	<b>bardzo dobry 5 pkt - bardzo dobry</b>
2 min.	3 min.	<b>wysoki 6 pkt - celujący</b>

Ocena za sumę uzyskanych punktów we wskazanych trzech testach sprawności motorycznych (szybkość + gibkość + siła mięśni brzucha)

Wiek ucznia	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
Klasa IV	3	5	8	11	14
Klasa V - VI	4	6	9	12	15
Klasa VI - VII	5	7	10	13	16



- ♦ OTO PRZYKŁADOWE LISTY DO RODZICÓW I UCZNIÓW Z REALIZACJI ZADAŃ I OCENIANIA

27. 03. 2020 (piątek)

Dzień Dobry.... Rodzice, Uczniowie...

Na początek – poprawia się pogoda na weekend, będzie można w końcu wyjść na zewnątrz, na ogród i do tego Was Namawiamy.

Plan na dzisiejszy dzień i na cały weekend jest taki:

- Kontynuujemy marsz z aplikacją Google:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=pedometer.stepcounter.calorieburner.pedometerforwalking>

Po 30 minutowym marszu, wykonaj krótką rozgrzewkę w postaci krążeń ramion wprzód i w tył, skłonów w pozycji obunóż i w rozkroku, skreśloślonów oraz krążeń, można wykonać kilka przemachów i wymachów rąk i nóg.

Dodatkowo wykonaj kilka serii ćwiczeń skocznościowych w postaci skoków na skakance (3 – 4 serie po 45 sekund), a jeżeli ktoś nie ma skakanki, rysuje sobie linie i wykonuje przeskoki w przód i w tył, na boki w prawą i lewą stronę, obunóż i jednonóż (każdego rodzaju ćwiczenia po 10 powtórzeń)

- zadanie to możesz wykonywać codziennie 30 minut około 3000 tysiące kroków.

- w poniedziałek 30 marca 2020 czekamy na wasze relacje – screen, zrzut z ekranu smartfona wysłany na adres mailowy – [bogusiadg@op.pl](mailto:bogusiadg@op.pl),

- w zapisie nazwy maila i screen – imię, nazwisko, klasa,

- może być screen z trzech kolejnych dni, może być najlepszy,

- na podstawie maila będę Was oceniać w wadze 1,

- jeżeli ktoś boi się, lub nie może wychodzić na zewnątrz – może to zadanie wykonać w domu. Aplikacja działa na podstawie wstrząsów a nie GPS.

\*Kontynuujemy wzmacnianie mięśni brzucha, ponieważ będą przedmiotem testu, zgodnie z przedmiotowym systemem oceniania – sprawdź na stronie szkoły – Indeks Zuchory, mięśnie brzucha>

- zamieszczamy filmik w jaki sposób będzie przebiegał test:

<https://www.youtube.com/watch?v=OF4UAXxEmp0>

\*Pamiętacie – kiedy nie mieliśmy dostępu do sali gimnastycznej oglądaliśmy filmiki z edukacji zdrowotnej. Czekala i Kolas nagrali najnowszy film o koronawirusie „Najprościej mówiąc”. W wolnym czasie możecie oglądać ten odcinek, bądź inne ciekawe. Link do filmu

<https://www.youtube.com/watch?v=a63Rp1zFVqI>

31 marca 2020 (wtorek)

Dzień Dobry.....

Bardzo dziękuję wszystkim za przesłanie relacji z zadania – Marsz z krokomierzem, dla wszystkich którzy nadesłali do wtorku rano relację, dokonałam oceny wpisując ocenę bardzo dobrą w 3 wadze – aktywność.

Osoby, które nie nadesłały zadania i nie komunikowały się ze mną w tej sprawie mają adnotację – BZ. Bardzo proszę o dalsze nadsyłanie relacji, wpisy będą uzupełnione.

Cieszę się, podjęliście zadanie, niektóre wyniki robią wrażenie, niektórzy z Was wykonali zadanie przez trzy kolejne dni – piątek, sobota, niedziela. Jestem z Was Dumna.

Natomiast co dzisiaj – plan jest taki.

Wspominałam wczoraj o porządkach. Zbliżające się Święta Wielkanocne to czas porządkowania, najbliższego otoczenia – domu, pokoju, ale także porządkowania w głowie. Głowa ma teraz dużą aktywność, a my zaczynamy się skupiać na sprzątanii.

Może zadacie pytanie, a co to ma do wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej?. Otóż ma i to dużo:

- zdrowotne - w posprzątanym otoczeniu znajduje się mała ilość kurzu – bakterie, wirusy, roztocza nie mają się do czego „pryczepić”
- mentalne- w pomieszczeniu w którym panuje ład i porządek - łatwiej jest myśleć, skupiać się i po prostu jest przyjemnie.

**A ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE TO, TO CZYM SIĘ ZAJMUJEMY?**

Zadanie:

Zaplanuj co posprzątasz? Jak to w planowaniu – Nie planuj za dużo – lepiej mniej, a dokładniej – może to być: pokój, ale też biurko, szuflada, szafa itp...

Zrób plan – co , kiedy i jak?

Zrób to zgodnie z planem.

Przygotuj relację, może być:

- krótki opis,

- zdjęcia,

- krótki film,

- relacja

5. Wyślij tą relację do mnie na adres: [bogusiadg@op.pl](mailto:bogusiadg@op.pl), lub na Messenger lub wiadomość

Tel.608 212 016 –

6. Termin 10 kwietnia 2020

Proszę Was cieszyć się tym zadaniem, nie odbierajcie go, jako przykry obowiązek.

Wam będzie lepiej, pomożecie Waszym Rodzicom.

Ja też dzisiaj rozpoczynam codzienny plan sprzątanania – rozpoczynam od wyniesienia zimowych ubrań i butów. Duż czas na WIOSNĘ!!!!

A w dalszym ciągu kontynuujemy – kształtowanie mięśni brzucha i grzbietu, oraz Nasz układ taneczny.

Wtedy kiedy macie ochotę, trochę wolnego czasu – ćwiczcie!!!!!!!!!!

A więc do pracy....

Życzę Wam wspaniałych efektów, Dużo Zdrowia i Bardzo Dużo Dobrego Samopoczucia

A plan na najbliższy tydzień, to dalsze przygotowanie się do testu siły mięśni brzucha. Planuję, że test będziemy przeprowadzać w środę, za tydzień 22 kwietnia 2020.

W tym tygodniu trenujcie mięśnie brzucha, grzbietu i rąk - możecie przeprowadzać próbne testy. Przypominam opis jak będzie wyglądał test.

Jest to standaryzowany test Indeks Sprawności Fizycznej, z którego wybraliśmy z P. Tomkiem trzy próby. Pierwsza to właśnie pomiar siły mięśni brzucha.

Przypominam filmik w jaki sposób będzie przebiegał test:

<https://www.youtube.com/watch?v=OF4UAXxEmp0>

Indeks Zdornoty

### Siła mięśni brzucha

Położ się na plecach, ręce ułóż dowolnie na podłodze. Unieś nogi tuż nad podłogą i wykonuj nożyce poprzeczne ( poziome ) najdłużej jak potrafisz. Nogi mają być wyprostowane.

O wyniku decyduje czas trwania próby.

Ćwiczcie, w środę za tydzień będzie właściwa próba. Wykonasz ją dwukrotnie i podasz lepszy wynik.

Dziewczęta czas wykonania	Chłopcy czas wykonania	Poziom sprawności	punkty
10 sekund	30 sekund	minimalny	1
30 sekund	1 minuta	dostateczny	2
1 minuta	1,5 minuty	dobry	3
1,5 minuty	2 minuty	bardzo dobry	4
2 minuty	3 minuty	wysoki	5
3 minuty	4 minuty	wybitny	6

Nie zapomnijcie o kształtowaniu mięśni brzucha – termin testu się zbliża.....

A jeśli chodzi o rzeczywistość to: od wczoraj w przestrzeni publicznej mamy obowiązek zakrywania ust i nosa. Jak mówią znawcy tematu ten obowiązek może trwać nawet 2 lata, do momentu wprowadzenia szczepionki, leku. Tak może być, że spotkamy się w maskach.

Mam dla Was zadanie:

ZRÓB WŁASNORĘCZNIE DLA SIEBIE MASKĘ.

Są dwa sposoby:

• prosty bez użycia igły – link tutaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=zPVNabrABTQ>

•Lub również prosty z użyciem igły.....

<https://www.youtube.com/watch?v=r22UYkHvDjQ>

Na Internecie jest mnóstwo sposobów znajdźcie coś dla Siebie!!!!

Ogłaszam Pokaz Mody z maseczkami własnej roboty – przesyłajcie zdjęcia, filmy z pokazu mody. Osoby aktywne, kreatywne, pomysłowe w Tym zakresie otrzymają ocenę w 3 wadze.

PRZYSYŁAJCIE FAJNE MASKI W FAJNEJ ARANŻACJI.....

Do Zobaczienia..... BDG



20. 05. 2020 (środa)

Witam Was Bardzo Serdecznie...

•Sprawdźcie wpisy z ocen – wpisałam wszystkie oceny po poszukiwaniu ocen w całej, dostępnej przestrzeni internetowej.

Sprawdźcie jeśli coś nie gra – dajcie znać.

•Dzisiaj test gibkości. Przed testem zróbcie rozgrzewkę, najlepiej na podwórku, w ogrodzie:

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>

•Następnie test: **Gibkość** - Stanie w pozycji na baczność. Wykonajcie ciągłym powolnym ruchem skłon tułowia w przód bez uginania nóg w kolanach. Zwróćcie uwagę, że dłonie to położenie palców, śródreżca i nadgarstka.

•Tabela do przesłania wyników do 27 maja 2020 (środa)

Pozdrawiam – Bogumiła Dziekan-Gąbka

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	<b>minimalny 2 pkt - dopuszczający</b>
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	<b>dostateczny 3 pkt - dostateczny</b>
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	<b>dobry 4 pkt – dobry</b>
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	<b>bardzo dobry 5 pkt – bardzo dobry</b>
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	<b>wysoki 6 pkt – celujący</b>



Dziękuję za uwagę, życzę  
wielu przyjemności z  
realizacji zajęć  
wychowania fizycznego

Bogumiła Dziekan-Gąbka