

*Ocena z wychowania fizycznego w okresie  
zdalnego nauczania - zasady, kryteria,  
uwarunkowania formalne i prawne*

dr Krzysztof Warchoł, prof. ośw.  
Doradca metodyczny PCEN O/Przemysł  
Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej UR

Rzeszów, 20.04.2021 r.

# Podstawy formalne i prawne oceny z wychowania fizycznego w okresie zdalnego nauczania



- ▶ Rozporządzenie MEN z 22 lutego 2019 roku:

„...Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej...” [§ 9.1]

- ▶ Rozporządzenie MEN z 20 marca 2020 roku

„...Dyrektor szkoły - ustala, we współpracy z nauczycielami, sposób monitorowania postępów uczniów oraz sposób weryfikacji wiedzy i umiejętności uczniów...” [§ 1. 4]

**Uwaga!** Nie ma obowiązku tworzenia nowych PZO na czas nauczania zdalnego. Można wprowadzić aneksem zmiany do PZO - obowiązujące w okresie nauczania zdalnego

# Jak oceniać wiadomości uczniów z wychowania fizycznego? Klasa IV



Test do oceny zakresu wiedzy uczniów w klasie IV

*Jedna odpowiedź jest prawidłowa*

**1. Wykonywanie skłonów tułowia w przód, to przykład rozwijania:**

- a) szybkości
- b) siły
- c) gibkości

**2. Prawidłowe tętno spoczynkowe dla dzieci wynosi około:**

- a) 100 uderzeń na minutę
- b) 150 uderzeń na minutę
- c) 200 uderzeń na minutę

**3. Przykładem prawidłowej postawy ciała jest m.in.:**

- a) głowa trzymana prosto
- b) siedzenie na krześle w pozycji „zgarbionej”

# Jak oceniać wiadomości uczniów z wychowania fizycznego?

## Klasa IV



**4. Na przedstawionym rysunku pokazano następującą pozycję wyjściową do ćwiczeń:**

- a) klęk podparty
- b) przysiad podparty
- c) siad prosty



**5. „Berek ranny” polega na tym, że:**

- a) złapany uczeń stara się dotknąć kolejną osobę
- b) złapany uczeń stara się dotknąć kolejną osobę, ale musi trzymać się za część ciała, w którą został dotknięty
- c) złapany uczeń ustawia się nieruchomo i czeka na „uwolnienie”

**6. Rzut z miejsca do kosza, to przykład ćwiczenia, które uczy:**

- a) techniki gry
- b) taktyki gry
- c) przewrotu w przód

# Jak oceniać wiadomości uczniów z wychowania fizycznego?

## Klasa IV



**7. Wymień trzy przykłady miejsc i obiektów sportowych w naszej miejscowości, na których można ćwiczyć, uprawiać aktywność fizyczną:**

- 1.....
- 2.....
- 3.....

**8. Koło czerwone na fladze olimpijskiej symbolizuje kontynent:**

- a) Europę
- b) Afrykę
- c) Amerykę

**9. W sali gimnastycznej możesz przebywać tylko w obecności:**

- a) nauczyciela
- b) kolegi lub koleżanki bez obecności nauczyciela
- c) zawsze samodzielnie

# Jak oceniać wiadomości i uczniów z wychowania fizycznego? Klasa IV



## 10. Kto może Ci pozwolić na pobranie sprzętu sportowego z magazynu?

- a) inny kolega lub koleżanka
- b) nauczyciel wychowania fizycznego
- c) mogę sam pobierać sprzęt sportowy w każdej sytuacji bez pozwolenia

## 11. Numer telefonu, na który należy dzwonić w razie wypadku to:

- a) 110
- b) 112
- c) 118

## 12. Regularne i systematyczne ćwiczenia m.in. na lekcji wf mają wpływ na:

- a) wzrost masy ciała
- b) utrzymanie prawidłowej masy ciała
- c) zmniejszanie odporności organizmu

# Jak oceniać wiadomości uczniów z wychowania fizycznego? Klasa IV



## 13. Podstawą piramidy żywienia jest:

- a) jedzenie ryb i mięsa chudego
- b) jedzenie słodczy
- c) codzienna aktywność fizyczna

## 14. Jedną z zasad zdrowego stylu życia jest:

- a) regularne picie słodkich napojów
- b) regularne spożywanie 5 posiłków dziennie, co 3-4 godziny
- c) dodawanie do posiłków dużej ilości soli

## 15. W trakcie zajęć wf na świeżym powietrzu zimą przy ujemnej temperaturze, ćwiczymy:

- a) zawsze bez czapek i rękawiczek
- b) bez czapki, ale w rękawiczkach
- c) zawsze w czapce i rękawiczkach

# Jak oceniać umiejętności uczniów z wychowania fizycznego? Klasa IV



1. Ocena umiejętności ucznia może zostać przeprowadzona na podstawie:
  - a) zdjęcia sposobu wykonania ćwiczenia
  - b) filmu, na którym uczeń prezentuje określony zestaw ćwiczeń
  - c) W trakcie lekcji online
  - d) wykonania prezentacji multimedialnej np. na temat:
    - ❑ pomiaru wysokości i masy ciała
    - ❑ próby wykonania siły mięśni brzucha i gibkości wg MTSF
    - ❑ prawidłowego wykonania rzutu do kosza z miejsca
    - ❑ przedstawienia miejsc do aktywności fizycznej w najbliższej okolicy
    - ❑ prawidłowej i nieprawidłowej postawy ciała w trakcie siedzenia na krześle



# Jak oceniać umiejętności uczniów z wychowania fizycznego? Klasa IV



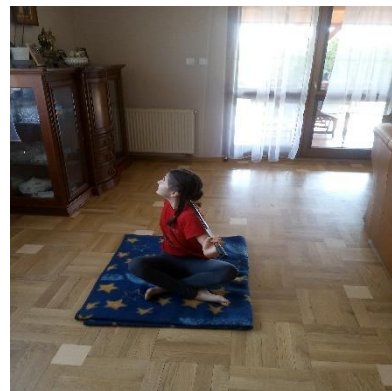
Uczeń potrafi zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym szybkość, siłę, równowagę - na podstawie zdjęć



# Jak oceniać umiejętności uczniów z wychowania fizycznego? Klasa IV



Uczeń wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała  
- na podstawie zdjęć



# Jak oceniać umiejętności uczniów z wychowania fizycznego? Klasa IV



Uczeń wykonuje zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie grzbietu i brzucha - na podstawie nagranych przez siebie filmów

[https://drive.google.com/file/d/1ZvjA4GE\\_MUUzsGeURWxEI0MPPYB\\_bGY9/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1ZvjA4GE_MUUzsGeURWxEI0MPPYB_bGY9/view?usp=sharing)

# Jak oceniać systematyczny i aktywny udział uczniów w zajęciach zdalnych wychowania fizycznego?

## Klasa IV



1. Na podstawie lekcji online - za każdy miesiąc:

- ▶ Uczestniczył w 15-16 lekcjach - ocena: bdb
- ▶ Uczestniczył w 13-14 lekcjach - ocena: +db
- ▶ Uczestniczył w 11-12 lekcjach - ocena: db
- ▶ Uczestniczył w 9-10 lekcjach - ocena: +dst
- ▶ Uczestniczył w 7-8 (i mniej) lekcjach - ocena: dst



# Jak oceniać systematyczny i aktywny udział uczniów w zajęciach zdalnych wychowania fizycznego?

Klasa IV

Tabela aktywności fizycznej



Tydzień: 12.04-16.04.2021 r.	Rodzaj aktywności fizycznej	Czas ćwiczeń	Podpis rodzica

# Jak oceniać systematyczny i aktywny udział uczniów w zajęciach zdalnych wychowania fizycznego?

## Klasa IV

### Tabela aktywności fizycznej - przykład



Tabela do zapisywania tygodniowej aktywności fizycznej

Imię i nazwisko ucznia/uczennicy..... *Yakub... Karolina*..... klasa: *IV*.....

Tabelę wysyłamy na adres: [krzysztof.warchol1843@gmail.com](mailto:krzysztof.warchol1843@gmail.com) (po ostatnim dniu ćwiczeń w danym miesiącu)

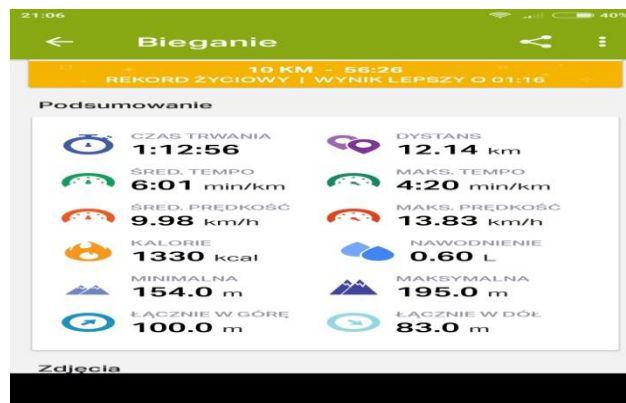
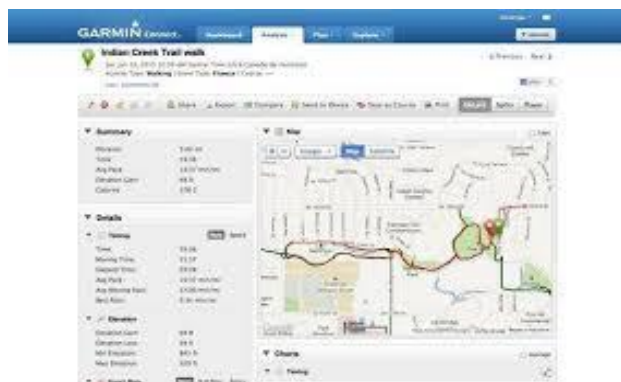
Tydzień: 01.02-05.02.2021 r.	Rodzaj aktywności fizycznej	Czas ćwiczeń	Podpis rodzica
Poniedziałek	Zestaw ćwiczeń na ten tydzień	40 min	<i>Korine</i>
Wtorek	aktywność na świeżym powietrzu	2h	<i>Korine</i>
Środa	aktywność na świeżym powietrzu	1,5h	<i>Korine</i>
Czwartek	aktywność na świeżym powietrzu	1h	<i>Korine</i>
Piątek	aktywność na świeżym powietrzu	2h	<i>Korine</i>
<b>Tydzień: 08.02-12.02.2021 r.</b>			
Poniedziałek	Zestaw ćwiczeń na ten tydzień	45 min	<i>Korine</i>
Wtorek	aktywność na świeżym powietrzu	1h	<i>Korine</i>
Środa	aktywność na świeżym powietrzu	2h	<i>Korine</i>
Czwartek	aktywność na świeżym powietrzu	1,5h	<i>Korine</i>
Piątek	aktywność na świeżym powietrzu	2h	<i>Korine</i>
<b>Tydzień: 15.02-19.02.2021 r.</b>			
Poniedziałek	aktywność na świeżym powietrzu	1h	<i>Korine</i>
Wtorek	Zestaw ćwiczeń na ten tydzień	35 min	<i>Korine</i>
Środa	aktywność na świeżym powietrzu	2,5h	<i>Korine</i>
Czwartek	aktywność na świeżym powietrzu	1h	<i>Korine</i>
Piątek	aktywność na świeżym powietrzu	2h	<i>Korine</i>
<b>Tydzień: 22.02-26.02.2021 r.</b>			
Poniedziałek	Zestaw ćwiczeń na ten tydzień	40 min	<i>Korine</i>
Wtorek	Zestaw ćwiczeń na ten tydzień	50 min	<i>Korine</i>
Środa	aktywność na świeżym powietrzu	2h	<i>Korine</i>
Czwartek	aktywność na świeżym powietrzu	1h	<i>Korine</i>
Piątek	aktywność na świeżym powietrzu	2h	<i>Korine</i>

# Jak oceniać systematyczny i aktywny udział uczniów w zajęciach zdalnych wychowania fizycznego?

## Klasa IV



Na podstawie zapisu urządzeń do monitorowania aktywności fizycznej



Czy uczeń w trakcie zdalnych lekcji wychowania fizycznego może otrzymać ocenę celującą?

Moim zdaniem - tak



1. Za systematyczny udział w zajęciach SKS.
2. Za systematyczne treningi w sekcjach i klubach sportowych.
2. Za wykonanie projektu tematycznego - np.:
  - a) *Polscy medaliści IO w lekkiej atletyce w latach 2008-2016*
  - b) *Projekt ścieżki rowerowej po gminie lub miejscowości swojego zamieszkania*
  - c) *Projekt plakatu promującego aktywność fizyczną w swojej miejscowości*





▶ *Dziękuję za uwagę*