REGULAMIN ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W CZASIE NAUKI ZDALNEJ

Lekcje wychowania fizycznego w okresie pandemii COVID-19odbywają się na podstawie wytycznych MZ, GIS i MEN

**1. Bezpieczeństwo i higiena zajęć**

 Stosujemy się do 10 - ciu zasad dla ucznia.

**2. Strój na WF**

Każdy uczeń przynosi krótkie spodenki i białą koszulkę oraz dres (spodnie i bluza), jeśli będzie odpowiednia pogoda to wychodzimy na zewnątrz.

**3. Gry zespołowe**

Ograniczamy gry zespołowe i ćwiczenia w parach.

**4. Rozgrzewka i część główna lekcji**

W każdej części lekcji zachowujemy dystans min 1,5 metra od drugiej osoby.

**5. Postawy i kompetencje:** Uczeń współpracuje z nauczycielem, podejmuje zadanie, wykonuje polecenia, prace domowe; stara się angażować do ćwiczeń swoich bliskich, propaguje zdrowy styl życia, praktykuje zachowania prozdrowotne, stosuje zasady bezpiecznej organizacji ćwiczeń.

**6**. **Systematyczność wykonywania ćwiczeń:**

Uczeń wykazuje gotowość do podejmowania zadań, wykonuje je w wyznaczonym czasie,  stosuje samokontrolę według instrukcji nauczyciela.

**7. Wiadomości:** Uczeń utrwala wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej, zasad i przepisów gier, olimpizmu, historii sportu zadanych przez nauczyciela.

**8.Aktywność fizyczna:** Uczeń wykazuje inicjatywę i kreatywność w doborze ćwiczeń, wykonuje diagnozę sprawności fizycznej i motorycznej, wykonuje zadania przesłane przez nauczyciela.

**9. Testy na ocenę:**

Bieg w miejscu z klaskaniem pod kolanami przez 30s

Pompki
Brzuszki
Gibkość – skłon w przód w staniu

Skok w dal z miejsca

Testy z przepisów gier zespołowych

Testy z olimpizmu i historii kultury fizycznej

**10. KRYTERIA OCENIANIA**

Nauczyciel wystawia ocenę cząstkową za wykonane zadanie lub ćwiczenie. Limity na poszczególne oceny z ćwiczeń lub zadań nauczyciel przedstawia klasie przed sprawdzianem. Przed testami z wiedzy nauczyciel podaje linki do stron www, z których uczeń będzie się mógł przygotować.

Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny wcześniej uzyskane w trakcie trwania zajęć w szkole oraz bieżące oceny w zakresie zadań w obszarze wiedzy lub zleconych zadań związanych z aktywnością fizyczną. Ocena roczna jest wypadkową uzyskanych ocen bieżących