

## KONTRAKT

### podstawowe zasady obowiązujące na lekcjach wychowania fizycznego

#### I. Ocenie podlegają:

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne (aktywność na lekcji i poza, udział w rozgrywkach klasowych, godne reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych, poziom kultury osobistej, przestrzeganie zasad Bhp i fair play itp.)
2. Systematyczny udział (odpowiedni strój sportowy) i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczna (kontrola) - testy sprawności fizycznej Zuchory, test Coopera, pomiar tętna przed i po wysiłku lub inne ustalone przez nauczyciela
4. Umiejętności ruchowe z mini gier drużynowych, gimnastyki i in.
5. Wiadomości z zakresu kultury fizycznej, znajomości przepisów i aktualności sportowych, bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej

#### II. Zasady oceniania i kontroli:

1. Odpowiedni strój sportowy sprawdzany jest na każdej lekcji ,czterokrotny brak stroju i każdy następny skutkuje wystawieniem oceny niedostatecznej.
2. Jednokrotnej poprawie podlegają oceny z wiadomości i umiejętności maksymalnie w ciągu dwóch tygodni, w terminie ustalonym z nauczycielem. Sprawdziany umiejętności ruchowych i wiadomości są zapowiadane z tygodniowym wyprzedzeniem
3. Jeśli uczeń jest nieobecny w szkole ma obowiązek w najbliższym terminie ustalonym z nauczycielem podejść do sprawdzianu umiejętności
4. Ocena śródroczna i roczna :
  - wynika z całokształtu pracy ucznia we wcześniejszym okresie i jest wystawiana zgodnie z przepisami ZO
  - poprawa oceny rocznej odbywa się zgodnie z przepisami ZO.

Pozostałe kwestie reguluje Statut Szkoły i zawarte w nim ZO.

#### WAGI OCEN:

Aktywność na lekcji i postawa ucznia 1

Zawody sportowe: 1 (ocena celująca) - godne reprezentowanie szkoły, bez względu na wynik.

Strój sportowy 2

Wiadomości 2

Inne (zrobienie gazetki sportowej, referatu itp.) 2.

Aktywność na lekcji i postawa ucznia 3 (5 plusów ocena celująca, 4 plusy ocena bardzo dobra, pięć minusów ocena niedostateczna)

Sprawdziany umiejętności 3

Zawody sportowe: 3 (ocena celująca) – w przypadku wyróżniającego się wyniku

## Uwagi

1. Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wychowania fizycznego strój sportowy: koszulka, spodenki sportowe, skarpetki, obuwie sportowe z jasną podeszwą, dostosowane do ćwiczeń tylko w sali. W przypadku lekcji odbywającej się na powietrzu uczeń powinien posiadać strój odpowiedni do warunków atmosferycznych (dres, czapka, szalik, rękawiczki itp.) Koszulka powinna zakrywać pępek.
2. Ze względu na warunki bezpieczeństwa zabrania się noszenia w czasie zajęć niebezpiecznych przedmiotów, ozdób, zegarków itp. oraz wszelkich urządzeń elektronicznych. Przed zajęciami obowiązkiem ucznia jest zdjąć wszelkie przedmioty wiszące (łańcuszki, koraliki, kolczyki, wisiorki, itp.), pierścionki, zegarki. Paznokcie u rąk nie powinny wystawać ponad opuszki palców. Uczeń, który nie dostosuje się do w/w pkt. może zostać nie dopuszczony do zajęć.
3. Za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni lub na zajęciach, nauczyciele wychowania fizycznego nie ponoszą odpowiedzialności.
4. Zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego na prośbę rodzica podyktowane względami zdrowotnymi lub innymi sytuacjami losowymi są honorowane przez nauczyciela.
5. Jeśli są przeciwwskazania do wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń, uczeń ma obowiązek przedstawić zaświadczenie lekarskie jak najszybciej po jego wystawieniu.
6. O zwolnieniu długoterminowym z zajęć decyduje dyrektor szkoły w oparciu o zaświadczenie lekarskie.
7. Uczeń ma obowiązek zgłosić nauczycielowi prowadzącemu swoją niedyspozycję fizyczną i psychiczną przed zajęciami (zbiórka). Wszelkie niedyspozycje powstałe w czasie zajęć wychowania fizycznego należy niezwłocznie zgłosić nauczycielowi prowadzącemu zajęcia.
8. Uczeń, który zwolniony jest z zajęć wychowania fizycznego długoterminowo (semestralnie lub całorocznie), może nie uczestniczyć w zajęciach po wcześniejszym wyrażeniu zgody przez dyrektora SP nr 1 w Kostrzynie, jeżeli zajęcia te są pierwszą lub ostatnią godziną lekcyjną danego ucznia.

## **KONTRAKT**

### **podstawowe zasady obowiązujące na lekcjach wychowania fizycznego w przypadku zdalnego nauczania w roku szkolnym 2020/21**

1. Ocenie podlegać będą:
  - postawy i kompetencje (uczeń współpracuje z nauczycielem,; podejmuje zadanie, wykonuje polecenia, prace domowe; angażuje do ćwiczeń swoich bliskich, propaguje zdrowy styl życia, praktykuje zachowania prozdrowotne, stosuje zasady bezpiecznej organizacji ćwiczeń)
  - systematyczność wykonywania ćwiczeń (tj. uczeń wykazuje gotowość do podejmowania zadań, wykonuje je w wyznaczonym czasie, stosuje samokontrolę itp.)
  - samodzielność w wykonywaniu zadań
2. Oceniane będą tylko prace czytelne.
3. Uczniowie mogą być oceniani za zadane referaty, prezentacje, opracowywanie planów żywieniowych itp. (zgodnie z WSO)
4. Prace uczniów oceniane będą z wagą 2.