

## **Dostosowanie wymagań oraz form i metod pracy do indywidualnych potrzeb uczniów na lekcjach wychowania fizycznego.**

### **Ogólne:**

- tworzenie przyjaznej atmosfery na lekcji poprzez gry i zabawy ruchowe
- dostosowywanie tempa pracy do indywidualnych możliwości ucznia
- budowanie dobrego klimatu i przyjaznych relacji klasowych
- zachęcanie, motywowanie, pomoc w pokonywaniu trudności, uczenie nowych umiejętności
- wzmocnianie mocnych stron ucznia
- rozwijanie samodzielności
- dostarczanie wielu możliwości do działania i osiągnięcia sukcesów
- docenianie, nagradzanie ucznia za włożony wysiłek i chęci poprzez pochwały, plusy, oceny z aktywności

### **Uczniowie ze specyficznymi trudnościami w nauce**

#### **A. Charakteryzują się:**

- a. zaburzeniami procesu lateralizacji, przez co mają trudności w odróżnianiu stron, kierunków prawy/lewy oraz rąk i nóg,
- b. zaburzeniami koordynacyjno-przestrzennymi, dlatego mają zachwiania równowagi, lęk wysokości, lęk przed przybozem, słabo rozwiniętą wyobraźnię przestrzenną,
- c. zaburzeniami percepcji wzrokowej, które utrudniają odróżnienie pojęć: góra-dół, wyżej-niżej, w prawo-w lewo,
- d. zaburzeniami percepcji słuchowej, które zaburzają rozumienie poleceń, gdyż docierają one do nich zniekształcone

#### **B. Wymagają:**

- a. stosowania ćwiczeń naprzemianstronnych
- b. okazywania im dużo cierpliwości,
- c. stosowania ćwiczeń równoważnych
- d. wydawania prostych poleceń
- e. dokładnego objaśniania polecenia i dokonywania pokazu

## **Uczniowie z zaburzeniami funkcji słuchowo – językowych oraz wzrokowoprzestrzennych, integracji percepcyjno-motorycznej i lateralizacji .**

### A. Objawy:

- a. mylenie prawej i lewej strony,
- b. trudności z opanowaniem układów gimnastycznych (sekwencje ruchowe zorganizowane w czasie i przestrzeni),
- c. trudności w bieganiu, ćwiczeniach równoważnych,
- d. trudności w opanowaniu gier wymagających użycia piłki,
- e. niechęć do uprawiania sportów wymagających dobrego poczucia równowagi (np. narty, deskorolka)

### **B. Formy, metody, sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych**

- a. Podczas stawiania wymagań uwzględniać trudności ucznia.
- b. W miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie.
- c. Dzielić dane zagania na etapy i zachęcać do wykonywania ich.
- d. Nie zmuszać do wykonywania ćwiczeń sprawiających uczniowi trudności.
- e. Dawać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielać instruktażu.
- f. Nie krytykować, nie oceniać negatywnie wobec klasy, zachęcać, motywować do aktywności ruchowej.
- g. Podczas oceniania brać przede wszystkim pod uwagę stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęci, wysiłek, przygotowanie do zajęć, zaangażowanie i możliwości.
- h. Włączać do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szansę.

### **Uczniowie niepełnosprawni ruchowo:**

- A. Częściowe zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego zgodnie z zaleceniami podanymi w orzeczeniu lekarza specjalisty.
- B. Całkowite zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego na podstawie orzeczenia lekarza specjalisty lub orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydanego przez poradnię psychologiczno-pedagogiczn

### **Uczniowie z deficytami rozwoju fizycznego, alergicznych, asteników i z nadwagą.**

A. Uczniowie, którzy posiadają wady postawy tzw. plecy okrągłe, zwalniani będą z następujących ćwiczeń na lekcji:

- a. z leżenia tyłem łukiem(mostek),
- b. z leżenia przodem łukiem(foka),
- c. z wszelkiego rodzaju opadów(ćwiczeń na drążkach, poręczach)

B. Uczniowie, którzy posiadają boczne skrzywienie kręgosłupa zwalniani będą z następujących ćwiczeń:

- a. skoków,
- b. przewrotów,
- c. ze stania na rękach,
- d. z dźwigania,
- e. biegów wytrzymałościowych.

C. Uczniowie, którzy posiadają zniekształcenie kończyn dolnych zwalniani będą z następujących ćwiczeń:

- a. z chodu na zewnętrznych krawędziach stóp-dotyczy kolan szpotawych,
- b. długotrwałego stania,
- c. dźwigania dużych ciężarów,
- d. zeskoków i skoków biernych na twarde podłoże,
- e. z dużych rozkroków w pozycji stojącej.

D. Uczniowie asteniczni zwalniani będą z następujących ćwiczeń:

- a. z wysiłków o charakterze statycznym,
- b. z długotrwałych ćwiczeń o charakterze wysiłkowym,
- c. stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu: zwisów, odporów, wspinania, skoków. **E. Wobec uczniów alergicznych stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń powodujących duszności.**

**F. Wobec uczniów z nadwagą stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń wysiłkowych statycznych, dynamicznych, skokach.**

G. Uczniowie, którzy w uzasadnionych przypadkach potwierdzonych przez lekarza (np. długotrwała choroba) nie będą mogli przystąpić do sprawdzianów praktycznych (motoryka, umiejętności ruchowe)otrzymują zadania alternatywne.

H. Uczniowie, którzy nie mogą przystąpić do sprawdzianów z przyczyn usprawiedliwionych, mają obowiązek ich zaliczenia w terminie ustalonym z nauczycielem.

**Ocena uczniów z wychowania fizycznego z trudnościami edukacyjnymi**

**A. Występujące u uczniów specyficzne trudności i deficyty rozwojowe są podstawą do obniżania wymagań edukacyjnych oraz dostosowania poziomu wiedzy czy umiejętności sprowadzanych do możliwości indywidualnych ucznia – zgodnie z opinią poradni. Oceniając tych uczniów bierzemy pod uwagę:**

- a. Postępy uczniów i ich psychofizyczne i możliwości (efekty pracy a nie popełniane błędy).
- b. Wysiłek włożony w usprawnianie się i wywiązywanie się z podejmowanych przez nich zadań.
- c. Sumiennosc i aktywnosc na lekcjach wychowania fizycznego.

**Orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego niepełnosprawność intelektualna w stopniu lekkim:**

- podział na etapy
  - udzielanie pomocy
  - wielokrotne demonstracje, tłumaczenie i wyjaśnianie zasad
  - zapewnianie większej ilości czasu
  - zapewnienie wyboru ćwiczeń
  - możliwość zwolnienia z opanowania danej umiejętności
  - stwarzanie sytuacji powodzeniowych
  
  - tworzenie przyjaznej atmosfery na lekcji poprzez gry i zabawy ruchowe
  - dostosowywanie tempa pracy do indywidualnych możliwości psychofizycznych ucznia
  - budowanie dobrego klimatu i przyjaznych relacji klasowych
  - zachęcanie, motywowanie, pomoc w pokonywaniu trudności, uczenie nowych umiejętności
  - wzmacnianie rozwijanie samodzielności
  - dostarczanie wielu możliwości do działania i osiągnięcia sukcesów
  - docenianie, nagradzanie ucznia za włożony wysiłek i chęci poprzez pochwały, plusy, oceny z aktywności
  
  - podwyższenie oceny
- Obniżenie wymagań oceniania - 30 % na cenę pozytywną
- zwolnienie z niektórych ćwiczeń
  - wzmacnianie mocnych stron ucznia

**B. Można podwyższyć ocenę uczniowi, który z różnych powodów nie może realizować zadań wynikających z programu nauczania pod warunkiem, że: sumiennie i aktywnie uczestniczy na zajęciach wychowania fizycznego, jak i w zajęciach nadobowiązkowych, w miarę swoich możliwości podnosi swoją sprawność fizyczną –wykazuje stałe postępy w usprawnianiu**

**Praca z uczniem zdolnym na lekcjach wychowania fizycznego jest realizowana poprzez:**

A. Formułowanie zadań w taki sposób, aby miały optymalny poziom trudności i motywowały ucznia dzięki odpowiednio wprowadzonej ocenie.

**B. Stosowanie odpowiednich metod, dzięki którym opanowanie konkretnych umiejętności nastąpi w najkrótszym czasie tj.:**

a. metoda syntetyczna (całościowa) –nauczanie ćwiczenia w całości bez naruszania zasadniczego schematu ruchu. Pokazanie ruchu w całości bez dzielenia go na elementy składowe,

b. metoda stawiania dodatkowych zadań,

c. metoda treningowa (realizowana na zajęciach SKS) – dostosowana do rozwoju dzieci i młodzieży oraz ich indywidualnego zaawansowania w treningu sportowym, zgodnie z wytycznymi teorii sportu i metodyki WF.

d. metoda kreatywna (twórcza) np. problemowa, e. metoda kierowania samowychowaniem – przybliżanie wychowankowi celów i ideałów pracy nad sobą, stymulowanie wychowanka do realizacji określonego programu pracy nad sobą, przyswajanie przez wychowanka odpowiednich technik pracy nad sobą, poznawanie różnych sposobów wpływania na własny rozwój przez stawianie sobie określonych celów, ukazywanie wychowankowi różnych technik regularnej samokontroli i samooceny; wdrażanie wychowanka do świadomego ćwiczenia się, opanowania pożądanых dyspozycji. wychowania fizycznego

f. docenianie pracy ucznia, udziału w zawodach - ocena -6 ,pochwały wpisane do dziennika