**Przedmiotowe Zasady Oceniania (PZO)
z wychowania fizycznego
w Szkole Podstawowej im. św. Jana Pawła II w Rakowie
rok szkolny 2020/2021
(praca zdalna)**

1. Komunikacja uczeń – nauczyciel, nauczyciel – uczeń odbywa się tylko przy pomocy szkolnej platformy Office 365 oraz portal internetowy e-wychowanie fizyczne.
https://ewf.h1.pl
2. Oceniane będą zadania w formie wypowiedzi pisemnych i prezentacji multimedialnych (także ich zdjęć lub skanów), wybranych przez nauczyciela np. z następujących tematów:
* związanego z polskim i światowym sportem,
* przepisów dyscyplin sportowych kultury fizycznej,
* olimpiad, paraolimpiad i igrzysk olimpijskich,
* przestrzegania zasad higieny osobistej i czystości odzieży,
* aktywności fizycznej dla swojego wieku (w tym aktywnego wypoczynku),
* piramidy zdrowia,
* konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych
w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej,
* przyczyn i skutków otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni,
* czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,
* metod i zasad hartowania organizmu.
* charakterystyka nowoczesnych  form aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking).
* Taktyka i technika w sporcie- różnice

3.W/w zadania (z wagą 2) są dokumentowane i wysyłane na skrzynkę e-mail nauczyciela (na platformie Office 365) w określonym przez nauczyciela terminie.

4. Zaangażowanie uczniów w tok lekcyjny (z wagą 1) będzie oceniane poprzez potwierdzanie wykonania ćwiczeń prezentowanych na portalu e-wychowane fizyczne.

 Michał Siuta

Grzegorz Szewczyk