

**REGULAMIN**  
**w sprawie zasad realizacji dwóch godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego**

**I. Cele realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego prowadzonych w formie zajęć lekcyjnych.**

Głównym celem realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego prowadzonych w formie zajęć lekcyjnych jest wspieranie rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego oraz zdrowia uczniów a także kształtowanie aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie ich całego życia poprzez:

1. umożliwienie uczniom uprawiania wybranej dyscypliny sportu, uwzględniając ich uzdolnienia i zainteresowania oraz tradycje sportowe szkoły i środowiska,
2. rozwijanie aktywności fizycznej służącej zdrowiu, wypoczynkowi lub zabawie w systemie wewnątrzszkolnej rywalizacji sportowej,
3. przygotowanie uczniów do systematycznej aktywności fizycznej w czasie wolnym,
4. umożliwienie udziału uczniów w aktywności fizycznej połączonej z elementami krajoznawstwa i ekologii, kształtujące sprawność fizyczną, poprawiające wydolność organizmu i koordynację ruchową.

**II. Zasady i sposób realizacji:**

1. Przedstawione propozycje godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego są realizowane jako zajęcia lekcyjne .
2. Cztery spośród obowiązkowych godzin zajęć wychowania fizycznego realizowane są w systemie klasowo – lekcyjnym.
3. Dwie spośród godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, uczniowie realizują w wybranych przez siebie formach zajęć (tabela) zgodnie z własnymi zainteresowaniami oraz potrzebami zdrowotnymi.
4. Zajęcia prowadzone są w grupach klasowych po uprzednim wyborze demokratycznym dwóch dyscyplin wyrażonym w badaniu ankierskim.
5. Uczniowie deklarują udział w wybranych przez siebie zajęciach poprzez ankietę oferowanych zajęć w ostatnich tygodniach czerwca i uczestniczą w nich do końca roku szkolnego.
6. W szczególnie uzasadnionych przypadkach dopuszcza się możliwość zmiany formy wybranych zajęć przez uczniów, nie wcześniej jednak niż po zakończeniu I półrocza.

7. Zastrzega się możliwość łączenia zajęć wychowania fizycznego organizowanych jako zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne w okresie nie dłuższym niż cztery tygodnie.
8. Zajęcia rejestrowane są w Dzienniku Lekcyjnym.
9. Udział uczniów w zajęciach podlega ocenie na zasadach ogólnych określonych w wewnątrzszkolnym systemie oceniania i przedmiotowym systemie oceniania wychowania fizycznego.

### III. Miejsce realizacji:

1. Zajęcia wychowania fizycznego organizowane jako zajęcia lekcyjne, odbywają się w sali gimnastycznej, na boisku szkolnym, na zewnątrz budynku w środowisku naturalnym, na terenie obiektów sportowych miasta.
2. Miejsce i rodzaj realizacji zajęć uzależniony jest od warunków atmosferycznych i pory roku.

### IV. Tabela form realizacji dwóch godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego do wyboru przez uczniów:

Lp.	Forma	Rodzaj zajęć
1.	zajęcia sportowe	<i>piłka nożna</i>
		<i>piłka siatkowa</i>
		<i>piłka ręczna, koszykowa</i>
		<i>lekka atletyka, unihokej</i>
2.	zajęcia rekreacyjno- zdrowotne	<i>tenis stołowy</i>
		<i>zajęcia w siłowni</i>
		<i>gry sportowo-rekreacyjne</i>
3.	zajęcia taneczne	<i>aerobic</i>
4.	aktywne formy turystyki	<i>nordic walking</i>
		<i>turystyka piesza</i>

*Zgoda rodziców, gdy planujemy zajęcia do wyboru, odbywające się poza szkołą*

**ZGODA RODZICÓW lub PRAWNYCH OPIEKUNÓW**

Ja niżej podpisana/y wyrażam zgodę na uczestnictwo mojego dziecka

.....  
w zajęciach wychowania fizycznego z .....w ramach zajęć

.....  
do wyboru z wychowania fizycznego organizowanych przez szkołę poza budynkiem  
szkolnym, na obiektach ..... przy ulicy .....

w .....,

które będą się odbywały w dniach .....od godz.

..... do godz. ....

Jednocześnie oświadczam, że wyrażam zgodę na samodzielne dojście ww. na zajęcia oraz  
samodzielny powrót do domu po zajęciach.

Zobowiązuję się do zapewnienia mu bezpieczeństwa w drodze pomiędzy miejscem zajęć  
i zakończeniem zajęć, a miejscem zamieszkania oraz do pokrycia ewentualnych kosztów  
związanych z dotarciem na zajęcia i z powrotem z zajęć.

.....  
miejsce, data czytelny

.....  
podpis rodzica lub opiekuna

**Karta deklaracji wyboru fakultatywnych zajęć z wychowania fizycznego**

Nazwisko .....

Imię .....

Klasa .....

**Szanowni Rodzice, drodzy uczniowie!**

W Szkole Podstawowej nr 1 im. KEN w Dębnie realizacja zajęć wychowania fizycznego będzie możliwa w następujący sposób:

1. W systemie klasowo – lekcyjnym – 2 godz.
2. W systemie fakultatywnym do wyboru przez ucznia – 2 godz.

**Profile fakultetów:**

Profil	Dyscyplina	Cel zajęć	Adresaci	Czas trwania zajęć	Rodzaj zajęć	Wybór ucznia	
Sportowy	Piłka siatkowa	Rozwijanie uzdolnień sportowych	Uczniowie uzdolnieni ruchowo	1 godz.	Jedna lub kilka dyscyplin sportowych		
	Piłka koszykowa						
	Piłka nożna						
	Piłka ręczna						
	Gimnastyka						
	Dyscypliny raketowe: -tenis stołowy - tenis ziemny - badminton						
Rekreacyjny	Różne formy aktywności ruchowej: - gry zespołowe -dyscypliny raketowe - nordic walking - fitness - żonglerka - ringo - lotki - gry planszowe (szachy, warcaby) - inne gry rekreacyjne	Systematyczna aktywność ruchowa –wybór sportu „całego życia”	Wszyscy uczniowie	Dopuszcza się możliwość łączenia godzin	Różne formy aktywności ruchowej z akcentem na zajęcia w środowisku naturalnym		
	Turystyczny	- turystyka piesza -turystyka rowerowa -turystyka wodna	Rozbudzanie zainteresowań turystyczno - krajoznawczych	Wszyscy uczniowie	Dopuszcza się możliwość łączenia godzin	Różne formy turystyki w zależności od warunków terenowych	

**Proszę zaznaczyć:****Zajęcia główne**

**UWAGA** - dopuszcza się możliwość łączenia godzin fakultatywnych w okresie nie dłuższym niż 4 tygodnie.

**UWAGA**- Tak zajęcia lekcyjne jak i fakultatywne są obowiązkowe!

**Termin składania deklaracji wyboru zajęć fakultatywnych do 20 czerwca**

.....  
podpis ucznia

.....  
podpis rodzica/ opiekuna

## DEKLARACJA PRZYSTĄPIENIA DO ZAJĘĆ

### Zajęcia do wyboru z wychowania fizycznego

Imię i nazwisko ucznia:.....

Zgodnie z rozporządzeniem MEN uczniowie realizują 4 godziny zajęć wychowania fizycznego tygodniowo. W .... zajęcia sportowe realizowane są w 2 modułach: 2 godziny zajęć umieszczane są w planie lekcji, zgodnie z programem nauczania, 2 godziny uczeń wybiera samodzielnie, zgodnie ze swoimi zainteresowaniami.

Zajęcia z wychowania fizycznego do wyboru odbywają się w godzinach lekcyjnych. Uczestniczenie w zajęciach i osiągnięcia uczniów na zajęciach do wyboru wpływają na ocenę z przedmiotu i są obowiązkowe.

Prosimy wybrać dwie propozycje, zaznaczając liczbą 1 i 2 swoje preferencje, gdzie **1**- oznacza wybór pierwszy, a **2**- wybór zastępczy.

Preferencja zajęcia do wyboru z wychowania fizycznego :

Rodzaj zajęć	Nauczyciel prowadzący	deklaracja
<b>Piłka nożna</b> (dziewczęta, chłopcy)		
<b>Piłka siatkowa</b> (dziewczęta, chłopcy)		
<b>Lekkoatletyka</b> (dziewczęta, chłopcy)		
<b>Koszykówka</b> (dziewczęta, chłopcy)		
<b>Rekreacja</b> (dziewczęta, chłopcy)		
<b>Tenis stołowy</b> (dziewczęta, chłopcy)		
<b>Unihokej</b> (dziewczęta, chłopcy)		
<b>Gry sportowo-rekreacyjne</b> (dziewczęta, chłopcy)		
<b>Piłka ręczna</b> (dziewczęta, chłopcy)		

Informacja !

W przypadku niewielkiej ilości osób, które wybrały określony rodzaj zajęć – grupa nie będzie utworzona.

podpis ucznia.....

podpis

rodzica.....

### Wzór deklaracji dla ucznia

Nazwisko i imię: .....

Klasa: .....

Profil zajęć: .....

Dyscyplina główna: .....

Zaznacz kółkiem stopień zaawansowania:      P      Ś      Z

Profil zajęć: .....

Dyscyplina rezerwowa: .....

Zaznacz kółkiem stopień zaawansowania:      P      Ś      Z

#### **Objaśnienia.**

*Oznaczenia: P – podstawowe, Ś – średnie ; Z- zaawansowane*

*Profilu zajęć należy dokonać spośród: zajęcia sportowe, rekreacyjno- sportowe.  
Oferowane dyscypliny podane zostały w Regulaminie organizacji zajęć wychowania  
fizycznego*

.....  
Podpis rodziców

.....  
Podpis ucznia

## ANKIETA

### Dla uczniów klasy IV – VI SP 1

Ankieta dotyczy opinii uczniów co do wyboru formy realizacji 2 godzin dydaktycznych z wychowania fizycznego . Każdy może uczestniczyć w zajęciach obowiązkowych w systemie lekcyjnym w wymiarze 2 godzin tygodniowo , a także 2 godzin zajęć fakultatywnych lub 4godzin wychowania fizycznego .

Podaj swoją płeć : .....                    **dz/ch**

Wybierz podkreślając jeden fakultet , który najbardziej Cię interesuje , dostarcza radości i satysfakcji z aktywności ruchowej .

**A. Sportowy** – przeznaczony jest dla wszystkich uczniów i ma za zadanie rozwijanie konkurencji , dyscyplin sportowych które lubisz .

**B. Rekreacyjny** – przeznaczony jest dla uczniów , a jego celem jest systematyczna aktywność ruchowa , ukazywanie walorów rekreacyjnych i zdrowotnych .

Jeśli zaznaczyłeś/aś fakultet **A** :

**A- sportowy** – podkreśl dwie dyscypliny sportowe , w których chciałbyś/łabyś uczestniczyć :

1. **piłka koszykowa**
2. **piłka nożna**
3. **piłka siatkowa**
4. **piłka ręczna**
5. **lekka atletyka**
6. **unihokej**

Jeśli zaznaczyłeś/aś fakultet **B** :

**B- rekreacyjny** – podczas tych zajęć będą realizowane zespołowe gry sportowe w formie rekreacji :

1. **Tenis stołowy**
2. **Atletyka terenowa**
3. **Badminton**
4. **Gry i zabawy np. „Dwa ognie”**

Opracował : Marek Własak