

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE (PZO)

1. Oceniamy:

1. **Postawy**, przez które rozumiemy m.in. stopień zaangażowania ucznia w proces kształcenia.
2. **Umiejętności ruchowe i sprawność motoryczną**, które szczegółowo określone zostały w różnych dokumentach oświatowych i wyliczone są w wymaganiach edukacyjnych dla każdej klasy.
3. **Wiadomości**, których zakres wyznacza realizowany przez nauczyciela program nauczania. Za kluczowe dla przedmiotu wychowanie fizyczne uznajemy znajomość przepisów i regulaminów sportowych, zasad bezpieczeństwa na różnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych oraz znajomość dotyczącą zachowań prozdrowotnych.

2. Sprawdzając wiedzę i umiejętności ucznia, bierzemy pod uwagę:

1. *Systematyczny udział i zaangażowanie podczas lekcji WF (aktywność miesięczna)*

Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia z uwzględnieniem jego predyspozycji fizycznych i wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć. Miarą wysiłku jest frekwencja i aktywne uczestniczenie w jednostce lekcyjnej.

Ocena z aktywności miesięcznej :

- celująca (uczestnictwo we wszystkich zajęciach lekcyjnych oraz systematyczny udział w zajęciach pozalekcyjnych)
- bardzo dobra (brak aktywnego uczestnictwa w 0 -2 zajęciach)
- dobra (brak aktywnego uczestnictwa w 3 zajęciach)
- dostateczna (brak aktywnego uczestnictwa w 4 zajęciach)
- dopuszczająca (brak aktywnego uczestnictwa w 5 zajęciach)
- niedostateczna (brak aktywnego uczestnictwa w 6 zajęciach lub więcej)

Uczniowi posiadającemu w danym miesiącu zwolnienie lekarskie, ocenę aktywności miesięcznej wylicza się z lekcji, których zwolnienie nie obejmowało.

W niepełnych miesiącach (ferie, święta) przy wystawieniu oceny miesięcznej łączymy 2 miesiące.

Ocena aktywności miesięcznej ma **wagę 4**.

2. Umiejętności ruchowe, umiejętności poprowadzenia rozgrzewki oraz umiejętność wykonania zadania dodatkowego.

Uczeń przystępujący do sprawdzianu umiejętności ruchowych otrzymuje ocenę za te umiejętności w zależności od stopnia poprawności wykonania zadania ruchowego:

- ocenę celującą (6) – uczeń wykonuje zadanie ruchowe perfekcyjnie (dana umiejętność jest ukształtowanym nawykiem ruchowym),
- ocena bardzo dobra (5) – uczeń wykonuje zadanie ruchowe prawidłowo (max. 1 błąd),

- ocena dobra(4) – uczeń wykonuje zadanie ruchowe prawidłowo, z niewielkimi błędami technicznymi (max. 2 błędy),
 - ocena dostateczna(3)- uczeń wykonuje zadanie ruchowe z błędami technicznymi(max. 3 błędy),
 - ocena dopuszczająca (2)- uczeń zna technikę wykonania ćwiczenia, wykonuje zadanie z pomocą nauczyciela,
 - ocena niedostateczna(1) – uczeń odmawia wykonania zadania ruchowego.
- Uczeń podczas lekcji może otrzymać ocenę za zadanie dodatkowe (bardzo dobrą lub celującą) np. za zwycięstwo w turnieju, sędziowanie itp. Ocena umiejętności ruchowych oraz umiejętność poprowadzenia rozgrzewki ma **wagę 1**. Ocena za zadanie dodatkowe podczas lekcji ma **wagę 1**.

3. Wiadomości

Wiadomości uczniów są sprawdzane w formie testów wiadomości. Uczeń przystępujący do sprawdzianu wiadomości otrzymuje ocenę za uzyskany wynik . Testy wiadomości dotyczą: przepisów gier zespołowych, podstawowej terminologii, znajomości zasad zdrowego stylu życia itp.

Ocena wiadomości ma **wagę 3**.

4. Reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych

udział w zawodach szkolnych na szczeblu wojewódzkim – **waga 4**

udział w zawodach szkolnych na szczeblu powiatowym – **waga 3**

udział w zawodach szkolnych na szczeblu miejskim – **waga 2**

udział w zawodach wewnątrzszkolnych – **waga 1**

rekreacyjne uprawianie sportu (udokumentowane)- **waga 1**

5. Edukację zdrowotną

Uczeń który przygotował zadanie teoretyczne otrzymuje częściową ocenę dobrą(4) lub wyższą.

Szczegółowe kryteria oceny za zadanie teoretyczne:

- ocena celująca (6)- zadanie teoretyczne jest przygotowane bardzo dobrze i nie wymaga poprawek nauczyciela. Uczeń przeprowadza zadanie teoretyczne w swojej klasie, opracowuje wyniki i omawia je na forum klasy,

- ocena bardzo dobra(5)- zadanie teoretyczne jest przygotowane bardzo dobrze i nie wymaga poprawek nauczyciela. Uczeń przeprowadza zadanie teoretyczne w swojej klasie, wspólnie z nauczycielem opracowuje wyniki i omawia je na forum klasy,

- ocena dobra (4) – zadanie teoretyczne jest dobrze przygotowane, ale wymaga poprawek nauczyciela,

-brak oceny – zadanie teoretyczne jest źle przygotowane (nie uwzględnia treści obowiązkowych zawartych w podstawie programowej).

Oceny z obszaru edukacja zdrowotna mają **wagę 3**.

3. Przestrzegamy systematyczności oceniania:

- 1).Každy uczeń musi zdobyć przynajmniej o jedną ocenę więcej niż ma godzin w tygodniu
- 2).W przypadku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonania określonych ćwiczeń czy zadań ruchowych uczeń „zalicza” dane ćwiczenie w sposób podany przez nauczyciela np. (omówienie sposobu wykonania ćwiczenia, asekuracje lub jej omówienie, dokonanie pomiaru, omówienie lub korygowanie błędów współwiczającego, pomoc w zajęciach, zawodach pozalekcyjnych).
- 3).Uczeń nieobecny podczas sprawdzianu umiejętności i wiadomości z przyczyn usprawiedliwionych musi „zaliczyć” sprawdzian w ciągu 2 tygodni po uprzedniej konsultacji z nauczycielem.
- 4).Częste zwolnienia pisane przez rodziców mogą wpłynąć na obniżenie oceny śródrocznej, rocznej. Uczeń, który źle się czuje /niedyspozycja/ zgłasza ten fakt nauczycielowi, który decyduje o stopniu zaangażowania ucznia przy organizacji zajęć.
- 5). Dziewczęta, które bardzo boleśnie przechodzą okres menstruacji mogą być zwolnione w tym terminie z zajęć przedstawiając zwolnienie od lekarza specjalisty.
- 6). Z obecności na lekcji wychowania fizycznego zwalnia dyrektor szkoły /karta zwolnień/, na podstawie zwolnienia lekarskiego i pisemnej prośby rodziców, na czas określony w opinii lekarza. Uczeń informuje o zwolnieniu nauczyciela wychowania fizycznego, wychowawcę i pielęgniarkę szkolną w pierwszym miesiącu roku szkolnym(I semestr) lub w pierwszym miesiącu drugiego semestru (II semestr).

4. Ustalenie oceny śródrocznej i rocznej

Na ocenę śródroczną i roczną składają się następujące elementy

podstawowe:

- oceny aktywności miesięcznej (postawa ucznia),
- oceny za umiejętności ruchowe oraz wiadomości,

dodatkowe:

- oceny z obszaru edukacja zdrowotna,
- oceny za zadania dodatkowe podczas zajęć (tylko ocena bardzo dobra i celująca),
- prowadzenie rozgrzewki,
- reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych

5. Określamy zasady umożliwiające uzyskanie oceny rocznej wyższej od przewidywanej

Uczeń ma prawo zgodnie ze Statutem Szkoły ubiegać się o podwyższenie oceny rocznej z zajęć edukacyjnych jeśli:

- uzyskane przez niego wyniki cząstkowe wskazują na to, że jego wiedza i umiejętności przekraczają wymagania oceny rocznej;
- systematycznie uczestniczył w zajęciach, miał właściwy zgodny z PZO stosunek do obowiązków, terminowo wywiązywał się z nałożonych na niego zadań

termin – 2 tygodnie przed RP klasyfikacyjną

forma –test sprawności fizycznej oraz wiadomości z zagadnień związanych z podstawą programową przedmiotu

Ustalamy zasady poprawiania semestralnej oceny niedostatecznej

W razie uzyskania oceny niedostatecznej za I semestr uczeń ma obowiązek uzupełnienia braków wiedzy i umiejętności ruchowych
termin w okresie 1 miesiąca od zakończenia semestru
forma – test sprawności fizycznej, wiadomości z zagadnień związanych z podstawą programową przedmiotu.

6. Ustalamy zasady przeprowadzenia egzaminów klasyfikacyjnych i poprawkowych

termin – określa Statut II LO
forma – egzamin sprawności fizycznej, wiadomości z zagadnień związanych z podstawą programową przedmiotu.

7. Waga ocen z wychowania fizycznego

Aktywność miesięczna- waga 4
Umiejętności ruchowe – waga 1
Zadania dodatkowe – waga 1
Wiadomości – waga 3
Edukacja zdrowotna – waga 3
Udział w zawodach na szczeblu wojewódzkim – waga 4
Udział w zawodach na szczeblu powiatowym – waga 3
Udział w zawodach na szczeblu miejskim – waga 2
Udział w zawodach na szczeblu wewnątrzszkolnym – waga 1
Rekreacyjne uprawianie sportu (udokumentowane) – waga 1

8. PZO przy nauczaniu zdalnym

-ujednocimy wagę wszystkich prac, sprawdzianów i zadań dodatkowych
-promujemy aktywność na lekcji on-line dodatkowymi ocenami, których waga wynosi 3

9. Wytyczne dotyczące oceniania na zajęciach wychowania fizycznego

Ocena celująca – (6) – uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, wyniki znacznie przewyższają normy cech motorycznych na ocenę bardzo dobrą. Osiąga duży postęp w usprawnianiu się (np. poprawa we wszystkich próbach). Poziom opanowania umiejętności technicznych znacznie przewyższa wymagania. Ma zaliczone wszystkie obowiązujące sprawdziany. Otrzymał oceny cząstkowe celujące, bardzo dobre. Zastosowanie umiejętności w praktycznym działaniu : osiąga wysokie wyniki we wszystkich dyscyplinach sportowych i konkurencjach. Potrafi praktycznie wykorzystać wiedzę. Jest bardzo zaangażowany na lekcjach. Wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione. Rozwija swoje uzdolnienia. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bądź też w innym formach związanych z wychowaniem fizycznym.

Ocena bardzo dobra – (5) – uczeń jest bardzo sprawny fizycznie, osiąga wyniki według norm na ocenę bardzo dobrą. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. Osiąga poprawę w większości prób. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu. Doskonale opanował większość umiejętności. Bardzo dobrze radzi sobie w większości dyscyplin. Umie zastosować wiedzę w praktycznym działaniu. Podejmuje duży wysiłek, systematycznie stara się. Bierze udział w sportowym życiu szkoły. Jego postawa, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzi zastrzeżeń.

Ocena dobra – (4) – uczeń dysponuje sprawnością motoryczną na miarę swoich możliwości. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi. Wykazuje tendencje do poprawy wyników. Brak stałej poprawy, ale pojedyncze próby poprawione. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem się, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie. Opanował większość umiejętności lecz w różnym stopniu. Radzi sobie w dyscyplinach sportowych. Zna większość zagadnień i pojęć. Sprawnie posługuje się wiedzą. Jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń. Podejmuje wysiłek, stara się – jednak niesystematycznie.

Ocena dostateczna – (3) – uczeń dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną. Osiąga wyniki według norm na ocenę dostateczną. Posiada tylko podstawowe umiejętności. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z większymi błędami technicznymi. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu. Nie bardzo sobie daje radę w kilku dyscyplinach. Zna podstawowe pojęcia i zagadnienia. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych, Sporadycznie wykorzystuje wiedzę do rozwiązywania problemów. Uczestniczy w lekcji ale mało się stara. Najwyżej cztery razy nie był przygotowany do lekcji. Przejawia pewne braki w zakresie postawy społecznej i stosunku do wychowania fizycznego.

Ocena dopuszczająca – (2) – uczeń posiada słabą sprawność fizyczną. Osiąga wyniki znacznie poniżej oceny dostatecznej. Opanował minimum ilości wiadomości. Nie radzi sobie w większości dyscyplin. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z dużymi błędami technicznymi. Wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu. Ma minimalny zasób pojęć i wiadomości. Nie potrafi samodzielnie zastosować wiedzy w praktyce. Nie wkłada wysiłku, nie stara się. Sporadycznie ćwiczy. Przejawia duże braki w zakresie postawy i stosunku do wychowania fizycznego.

Ocena niedostateczna – (1) – uczeń posiada bardzo słabą sprawność fizyczną. Nie przystępuje lub nie kończy prób mimo możliwości. Ćwiczenia wykonuje z bardzo dużymi błędami technicznymi lub nie potrafi ich wykonać. Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu się. Nie posiada żadnych umiejętności. Nie umie wystąpić w żadnej z dyscyplin. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych, nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły. Nie rozróżnia pojęć. Nawet przy pomocy nauczyciela nie potrafi rozwiązać problemu, zadania sprawnościowego. Nie wykonuje ćwiczeń i poleceń. Stosunek do kultury fizycznej i jego postaw są negatywne. Opuszcza zajęcia.

UWAGI : Przez opuszczanie lekcji bez uzasadnienia należy rozumieć ucieczkę z lekcji (nieobecność nieusprawiedliwiona).

10. Ustalenia dla uczniów ze specyficznymi deficytami

Zakres dostosowania wymagań edukacyjnych do indywidualnych potrzeb oraz możliwości psychologicznych ucznia:

1. Uczniowie o inteligencji niższej niż przeciętna

Symptomy trudności

- niezdolność ruchowa i trudności w wykonywaniu niektórych ćwiczeń (potrzeba dłuższego treningu, aby opanować dane ćwiczenie, rzucanie do celu itp.),
- trudności w zrozumieniu zasad i reguł różnych gier.

Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:

- zapewnienie większej ilości ćwiczeń, aby uczeń opanował daną sprawność (w razie potrzeby zwolnienie z wykonania ćwiczeń przerastających możliwości ruchowe ucznia),
- wielokrotne tłumaczenie i wyjaśnianie zasad i reguł gier sportowych,
- podpowiadanie , częste podchodzenie do ucznia, ukierunkowywanie w działaniu,
- w ocenianiu zwracanie większej uwagi na wysiłek włożony w wykonanie zadania, niż ostateczny efekt pracy.

2. Uczniowie słabowidzący

U takich dzieci niepełnosprawność w zakresie widzenia oznacza osłabienie wzroku, które nawet przy użyciu szkieł korekcyjnych wpływa negatywnie na ich osiągnięcia szkolne.

Symptomy trudności:

- obniżona sprawność spostrzegania i zakłóconą koordynację wzrokowo-ruchową,
- wolniejsze tempo wykonywania ćwiczeń. Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:
- właściwe umiejscowienie dziecka w klasie (zapobiegające odbłaskowi pojawiającemu się w pobliżu okna, zapewniające właściwe oświetlenie i widoczność),
- podawanie modeli i przedmiotów do obejrzenia z bliska,
- zwracanie uwagi na szybką męczliwość dziecka związaną ze zużywaniem większej energii na patrzenie i interpretację informacji uzyskanych drogą wzrokową (wydłużanie czasu na wykonanie określonych zadań),
- częste zadawanie pytania - „co widzisz?” w celu sprawdzenia i uzupełnienia słownego trafności doznań wzrokowych.
- zapewnienie odpowiedniego oświetlenia w miejscu pracy.

3. Uczniowie słabosłyszący

Uczeń słabosłyszący, to dziecko, które ma pozostałości słuchu wystarczające do skutecznego odbierania informacji językowych za pomocą słuchu, najczęściej przy użyciu aparatu słuchowego. Nie ma związku przyczynowego między osłabieniem słuchu a inteligencją dziecka.

Symptomy trudności:

- dziecko sprawia wrażenie nie uważającego lub śniącego na jawie, może nie słyszeć instrukcji nauczyciela,
- jest niechętnie angażowaniu się w działania klasowe, obawia się porażki, ponieważ ma kłopoty z rozumieniem,
- może reagować niewłaściwie w sytuacjach zabawowych (nie rozumie zasad gry lub intencji innych osób),
- reaguje nietypowo na ustne instrukcje,
- może mieć zaburzenia mowy, mały zasób słów i pojęć. Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:
 - zapewnić dobre oświetlenie klasy oraz miejsce dla dziecka. Uczeń będąc blisko nauczyciela (od 0,5 do 1.5 m), którego twarz jest dobrze oświetlona, może słuchać jego wypowiedzi i jednocześnie odczytywać mowę z ust. Należy też, umożliwić dziecku odwracanie się w kierunku innych kolegów odpowiadających na lekcji co ułatwi lepsze zrozumienie ich wypowiedzi,
 - nauczyciel mówiąc do całej klasy, powinien stać w pobliżu dziecka zwrócony twarzą w jego stronę - nie powinien chodzić po klasie, należy mówić do dziecka wyraźnie używając normalnego głosu i intonacji, unikać gwałtownych ruchów głową czy nadmiernej gestykulacji,
 - trzeba zadbać o spokój i ciszę w klasie, eliminować zbędny hałas m.in. zamykać okna przy ruchliwej ulicy, to utrudnia dziecku rozumienie poleceń nauczyciela i wypowiedzi innych uczniów, powoduje też większe zmęczenie. Takie zakłócenia stanowią również problem dla uczniów z aparatami słuchowymi, ponieważ są wzmacniane przez aparat,
 - nauczyciel winien upewnić się czy polecenia kierowane do całej klasy są właściwie rozumiane przez dziecko niedosłyszające. W przypadku trudności zapewnić mu dodatkowe wyjaśnienia, sformułować inaczej polecenie, używając prostego, znanego dziecku słownictwa. Można też wskazać jak to polecenie wykonuje jego kolega siedzący w ławce,
- dziecko z wadą słuchu ma trudności z równoczesnym wykonywaniem kilku czynności w tym samym czasie, nie jest w stanie słuchać nauczyciela . Często więc nie nadąża za tempem pracy pozostałych uczniów w klasie,
- konieczne jest aktywizowanie dziecka do rozmowy poprzez zadawanie prostych pytań, podtrzymywanie jego odpowiedzi przez dopowiadanie pojedynczych słów, umowne gesty, mimiką twarzy,
- nauczyciel podczas lekcji powinien często zwracać się do dziecka niesłyszającego, zadawać pytania – ale nie dlatego, aby oceniać jego wypowiedzi, ale by zmobilizować go do lepszej koncentracji uwagi i ułatwić mu lepsze zrozumienie tematu.

4. Specyficzne trudności w uczeniu się

Symptomy trudności:

- trudności z odtwarzaniem rytmu, śpiewem, tańcem,
- mylenie prawej i lewej strony,
- trudności z opanowaniem układów gimnastycznych (sekwencje ruchowe zorganizowane w czasie i przestrzeni),
- trudności w bieganiu, ćwiczeniach równoważnych,
- trudności w opanowaniu gier wymagających użycia piłki (siatkówka, koszykówka, tenis ziemny i stołowy, itp.),
- niechęć do uprawiania sportów wymagających dobrego poczucia równowagi. Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:
 - zawsze uwzględniać trudności ucznia,
 - w miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie,
 - dzielić dane zadanie na etapy i zachęcać do wykonywania małymi krokami
 - nie zmuszać na siłę do wykonywania ćwiczeń sprawiających uczniowi trudność,
 - dawać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielać instruktażu,
 - nie krytykować, nie oceniać negatywnie wobec klasy,
 - podczas oceniania brać przede wszystkim pod uwagę stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęci, wysiłek, przygotowanie do zajęć w materiały, niezbędne pomoce itp.,
 - włączać do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szansę.

5. Uczeń z ADHD

Symptomy trudności:

- nadmierna ruchliwość,
- gadulstwo lub ciągłe powtarzanie słów,
- nieprzewidywalność,
- trudności z utrzymaniem koncentracji,
- częste odpowiedzi na pytania bez zastanowienia. Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:
 - ukierunkowanie nadmiernej energii ruchowej,
 - zwiększenie tolerancji na nietypowe zachowania podczas lekcji,
 - aktywizowanie ucznia podczas zajęć - zapewnienie odpowiedniego (szybkiego) tempa pracy

i zróżnicowanie zadań,

- wymagać od ucznia większej koncentracji,
- skupienie uwagi na danej czynności ze względów bezpieczeństwa,
- formułowanie jasnych i krótkich poleceń,
- odwracanie uwagi dziecka od własnej impulsywności poprzez wyznaczanie dodatkowych zadań,
- ustalenie realnych i możliwych do przestrzegania wymagań,
- sprawdzanie, czy uczeń rozumie przekazywane mu informacje,
- ustalenia dopuszczalnych form rozładowania napięcia, np. określony okrzyk, bieg, wyznaczoną trasą, skakanie po materacach, kopanie piłką lub rzuty do celu itp.,
- wzmacniania pozytywnego (chwalenia).

6. Uczniowie z zespołem Aspergera

Symptomy trudności:

- zaburzenia interakcji społecznej, nieumiejętność lub brak chęci współpracy w grupie,
- zawężone, specjalistyczne zainteresowania, połączone czasem z obsesyjnym zainteresowaniem jedną dziedziną,
- zachowania powtarzalne, rutynowe, niezmiennie,
- niezdarność ruchowa (czasem). Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:
- należy bazować na materiale odpowiadającym zainteresowaniom ucznia,
- powtarzać uczniowi indywidualnie polecenia kierowane do całej klasy,
- unikać zadawania niejasnych pytań, takich jak „Dlaczego to zrobiłeś?”,
- często oceniać ucznia za prace na lekcji,
- prowadzić precyzyjny pokaz.

7. Praca z uczniem zdolnym

- formułowanie zadań w taki sposób, aby miały optymalny poziom trudności i motywowały ucznia dzięki odpowiednio wprowadzonej ocenie,
- 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 pożądaných dyspozycji.