

# **ZESPÓŁ SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH I ZAWODOWYCH w LUBNIU**

## **Wymagania Edukacyjne z Wychowania Fizycznego na poszczególne oceny klasyfikacyjne **klasa I technikum A****

**dziewczęta, chłopcy - rok szkolny 2022/2023**

**Na podstawie programu nauczania wychowania fizycznego dla liceum,  
technikum oraz branżowej szkoły I i II stopnia. Krzysztof Warchoń Wyd.  
Fosze 2019 r. Rozporządzenie MEN z dnia 12.08 2020 r.**

### **Program szkolny VIII 2019r.**

Zgodnie z rozporządzeniem MEN z dnia 10.06.2015r. nauczyciel jest zobowiązany uwzględnić wysiłek i postęp osiągany przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego oraz z systematyczności udziału w zajęciach i jego zaangażowaniu w działaniach na rzecz sportu szkolnego i kultury fizycznej.

Podane poniżej normy w rubryce „wymagania wychowania fizycznego” są dostosowane do poziomu sprawności fizycznej uczniów i warunków bazy sportowej szkoły. Pełnią funkcję diagnozującą i nie pełnią formy rywalizacji wynikowej.

Uczniowie całkowicie zwolnieni z wychowania fizycznego są obecni na zajęciach i przebywają z grupą ćwiczebną, wykonując czynności wskazane przez nauczyciela. Jeśli zajęcia odbywają się na pierwszych lub ostatnich lekcjach, uczeń na wniosek rodziców i za zgodą dyrektora szkoły, zwolniony jest do domu.

Uczniowie posiadający częściowe zwolnienie z ćwiczeń fizycznych czynnie uczestniczą we wszystkich zajęciach wychowania fizycznego wg. wytycznych określonych przez lekarza. Wykonują ćwiczenia wskazane przez nauczyciela prowadzącego dostosowane do jego możliwości ruchowych.

### **Założenia ogólne:**

- 1.Ocena semestralna i roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen częściowych.**
- 2. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.**
- 3.Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia np. udział w zajęciach rekreacyjno – sportowych, zawodach sportowych,**

turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych itp.

4. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub na koniec roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.

5. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym- na koniec I semestru i na koniec roku szkolnego.

6. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno – oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej

7. Ocena może być obniżona o jeden stopień.

8. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną

9. Rada pedagogiczna szkoły, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny

10. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

11. Uczeń na każdej lekcji ma odnotowane w zeszycie nauczyciela czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zaznacza się zwolnienia od rodzica lub lekarza oraz nieobecność i ucieczki.

12. Aktywność na lekcji wychowania fizycznego zaznaczana jest przez nauczyciela w zeszycie za pomocą znaków (+) i (-). Plusy uczniowie otrzymują za przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, aktywny udział w zajęciach, pełnienie funkcji kapitana zespołu czy sędziego, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie, życzliwy stosunek do innych.

13. Każdy przypadek braku stroju sportowego lub braku obuwia nauczyciel zaznacza, w zeszycie, jako minus. Minusy stawiane są również za niechętny i negatywny stosunek do zajęć z uwzględnieniem wyżej wymienionych elementów. Pięć plusów zamieniamy na ocenę bardzo dobrą a pięć minusów na ocenę niedostateczną.

14. Za systematyczność wystawiana jest jedna ocena w miesiącu.

| DZIAŁ<br>NAUCZANIA | TEMATYKA ZAJĘĆ   | OCENY SPRAWNOŚCI<br>FIZYCZNEJ  |
|--------------------|--|--|
| LEKKOATLETYKA      | 1. Doskonalenie techniki rzutów, sprawdzian rzutu piłką lekarską dz. 3 kg, chł 4 kg. | <ul style="list-style-type: none"><li>Ocena chł. dz.</li><li>cel – pow. 10.70 m 9 m</li><li>bdb – 9,7 m 8 m</li><li>db – 8,7 m 7,2 m</li><li>dst - 7.7 6.3 m</li><li>dop – 6,7 m 5,8 m</li></ul> |

|  |  |
|--|--|
| <b>2. Sprawdzian<br/>wytrzymałości biegowej –<br/>biegi średnie 1000/600 m<br/>chl. dz.</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ocena - czas w minutach<br/>cel - czas do 3,36 do 2.37<br/>bdb - czas: 3,37-3.44 od 2.38-2.41<br/>db - czas: 3,45-3.57 od 2.42-2.55<br/>dst – czas: 3.58 -4.0 od 2.56-3.21<br/>dop - czas; 4,01-4.40 od 3.22 – 4.10</li> </ul>  |
| <b>3.Skok w dal z miejsca</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ocena chl. dz.</li> <li>cel – 2,20 m 2,00 m<br/>bdb – 2,15 m 1.90 m<br/>db – 2,00 m 1,70 m<br/>dst – 1,90 m 1,50 m<br/>dop – 1,50 m 1,30 m</li> </ul>   |
| <b>4. Bieg sprinterski na<br/>60 m ze startu niskiego</b><br><br><b>5. Indeks sprawności<br/>fizycznej - test Zuchory</b><br><br><b>6. Test Coopera<br/>okrążenia wokół boiska<br/>do piłki nożnej na<br/>Orliku.</b><br><br><b>7. Marszobieg<br/>okrążenia boiska na<br/>Orliku. Czas biegu 20 min.</b><br><br><b>8. Bieg zwinnościowo-</b> | Ocena cel – 8,7s.<br>bdb – 8,9s.<br>db – 9.4s.<br>dst – 9,9s.<br>dps – 10,1s.<br><br>Ocena cel - 29 pkt<br>bdb - 28 pkt<br>db - 25 pkt<br>dst - 23 pkt<br>dop - 19 pkt<br><br>chl. dz.<br>Ocena : cel - 15 13<br>bdb - 14 12<br>db - 13 10<br>dst - 12 8<br>dop - 11 6<br><br>chl. dz.<br>Ocena: cel - 16 14<br>bdb - 15 13<br>db -14 12<br>dst - 13 11<br>dop - 10 9<br><br>Ocena: chl. dz.<br><br>cel- 23s 24s<br>bdb-24.50 s 25.50s |

|                   |  |  |
|-------------------|--|--|
|                   | <p><b>szybkościowy „Koperta”</b></p>   | <p>db- 25.50 s      26.20s<br/> dst- 26.20 s      27.50s<br/> dop - 27.50 s      29.20</p>   |
| <b>GIMNASTYKA</b> | <p><b>1. Doskonalenie elementów zwinnościowo-akrobatycznych-<br/>przewrót w przód i w tył.</b></p> <p><b>2. Wykonanie rozgrzewki gimnastycznej</b></p> <p><b>3. Test mięśni brzucha ( 30 s.)</b></p> | <p>Ocena <u>cel</u>: uczeń potrafi wykonać prawidłowy przewrót w przód do postawy o NN prostowanych , potrafi wykonać przewrót w tył do przysiadu i rozkroku.<br/> Ocena <u>bdb</u>: uczeń potrafi wykonać przewrót w przód i w tył z półprzysiadu lub przysiadu do postawy. Potrafi wykonać przewrót w tył do przysiadu.<br/> Ocena <u>db</u>: uczeń potrafi wykonać przewrót w przód i w tył z przysiadu do przysiadu.<br/> Ocena <u>dst</u>: uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu, ale nie potrafi powstać. Podczas wykonywania elementu ma NN ugięte. Potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu do przysiadu.<br/> Ocena <u>dps</u>. uczeń wykonuje przewrót w przód i w tył.</p> <p>Ocena <u>cel</u>: uczeń potrafi wykonać rozgrzewkę wg toku gimnastycznego uwzględnia wszystkie rodzaje ćwiczeń z elementami strechingu( wg własnych ćwiczeń)<br/> Ocena <u>bdb</u>: uczeń wykona rozgrzewkę uwzględniając wszystkie rodzaje ćwiczeń<br/> Ocena <u>db</u>: uczeń wykonuje rozgrzewkę bez zachowania toku.<br/> Ocena <u>dst</u>: uczeń prowadzi rozgrzewkę nie wykonuje wszystkich ćwiczeń<br/> Ocena <u>dps</u>: uczeń wykonuje kilka ćwiczeń w rozgrzewce</p> <p>Ocena <u>cel</u> – 40 ugięcia      36-ugięć<br/> bdb – 35 ugięć      32- ugięcia<br/> db – 25 ugięć      22 ugięcia<br/> dst – 15 ugięć      14 ugięć<br/> dps – 10 ugięć      9 ugięć</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

|                   |  |  |
|-------------------|--|--|
| <b>GIMNASTYKA</b> | <b>4. Badanie siły ramion<br/>drażek wysoki- chłopcy</b> | <p>Uchwycić się drążka nachwytem, aby swobodnie zwisnąć</p> <p>Ocena cel- uczeń w zwisie podciąga się oburącz, głowa nad drążkiem i wytrzymać 15-20 s .</p> <p>Ocena –bdb- zawiśnij na wyprostowanych rękach , podciągnij się oburącz tak aby głowa była nad drążkiem – wytrzymaj 10 s</p> <p>Ocena db- zawiśnij oburącz , podciągnij się oburącz tak aby głowa była nad drążkiem- wytrzymaj 3 s</p> <p>Ocena dst- zawiśnij na jednej wyprostowanej ręce, wytrzymaj 10 s</p> <p>Ocena dps- zawiśnij na wyprostowanych rękach – wytrzymaj 10s</p> |
|                   | <b>5.Skok rozkroczny przez kozła dz. i chl.</b>          | <p>Ocena cel- Uczeń wykona skok rozkroczny przez kozła o NN prostych w st kolanowych i szerokim rozkroku do zeskoku o stopach złączonych</p> <p>Ocena bdb- Uczeń wykona skok przez kozła w rozkroku o NN prostych w kolanach</p> <p>Ocena db- Uczeń wykonuje skok przez kozła o NN ugiętych w kolanach do zeskoku o stopach w lekkim rozkroku</p> <p>Ocena dst- Uczeń wykona skok przez kozła o nn ugiętych do dowolnej pozycji końcowej</p> <p>Ocena dps-Uczeń w stara się wykonać próbę skoku do siadu na kozła.</p>                           |
|                   | <b>6.Skok kuczny przez skrzynię</b>                      | <p>Ocena cel- Uczeń wykona skok z rozbiegu w pełnej formie z wyrzuten NN w tył i z akcentem lądowania</p> <p>Ocena bdb- Uczeń wykona skok kuczny bez zaakcentowania wyrzutu NN w tył</p> <p>Ocena db- Uczeń wykonuje skok zmożliwością dotknięcia skrzyni</p> <p>Ocena dst- Uczeń pokonuje skrzynię w dowolny sposób samodzielnie</p> <p>Ocena dps- pokonuje skrzynię z pomocą nauczyciela</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

|                                   |   |  |
|-----------------------------------|---|--|
|                                   | <p><b>6. Ćwiczenia równowagi na przyrządach- dziewczęta</b></p> | <p>Ocena cel- wejście na równoważnie – wykonać 6 elementów równoważnych – zejście.</p> <p>Ocena bdb - wejście na równoważnie – wykonać 5 elementów równoważnych – zejście.</p> <p>Ocena db- wejście na równoważnie wykonać 4 elementy równoważne- zejście .</p> <p>Ocena dst- wejście na równoważnie i przejść po niej krokiem gimnastycznym i wykonać – zejście.</p> <p>Ocena dps- wejście na ławeczkę gimnastyczną i przejście krokiem gimnastycznym- wykonać 2 elementy równoważne- zejście</p>   |
| <p><b>PILKA<br/>KOSZYKOWA</b></p> | <p><b>1. Sprawdzian rzutu z dwutaktu po kozłowaniu.</b></p>     | <p>Ocena <u>cel</u>: Uczeń wykonuje rzut z dwutaktu po kozłowaniu slalomem między znacznikami z prawej i lewej strony zakończone celnymi rzutami- 2 serie.</p> <p>Ocena <u>bdb</u>: Uczeń wykonuje rzuty z dwutaktu po kozłowaniu z prawej i lewej strony z jednym celnym rzutem.</p> <p>Ocena <u>db</u>: Uczeń wykonuje rzuty z dwutaktu z prawej i lewej strony – bez celnych trafień.</p> <p>Ocena <u>dst</u>: Uczeń wykonuje rzuty z dwutaktu poprawnie z prawej strony technicznie- brak celnych trafień.</p> <p>Ocena <u>dps</u>: Uczeń wykonuje jeden rzut poprawnie.</p> |



|                              |  |   |
|------------------------------|--|---|
| <p><b>PIŁKA RĘCZNA</b></p>   | <p><b>1.Sprawdzian<br/>doskonalenia podań,<br/>chwytów i kozłowania.</b></p> | <p>Ocena <u>cel</u>: Uczeń wykonuje bardzo dobrze technicznie podania i chwytów piłki w truchcie i biegu.<br/>Ocena <u>bdb</u>: Uczeń bardzo dobrze podaje piłkę i potrafi kozłować ją w ruchu slalomem.<br/>Ocena <u>db</u>: Uczeń ma opanowaną technikę podań i chwytów , potrafi kozłować ze zmianą ręki kozłującej.<br/>Ocena <u>dst</u>: Uczeń potrafi podawać piłkę ale kozłuje tylko w miejscu.<br/>Ocena <u>dps</u>: Uczeń ma wyraźne problemy z podaniem i chwytem piłki w miejscu , nie potrafi kozłować jej.</p>   |
| <p><b>PIŁKA SIATKOWA</b></p> | <p><b>1. Sprawdzian odbić piłki<br/>sposobem górnym i dolny</b></p>          | <p>Ocena <u>cel</u>: Uczeń wykonuje odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, przyjmując różne postawy siatkarskie min 30 odbić z bardzo dobrą techniką. Wykona zagrywkę sposobem dolnym.<br/>Ocena <u>bdb</u>: Uczeń wykonuje odbicia piłki sposobem górnym i dolnym wiele razy z bardzo dobrą techniką. Wykona zagrywkę dolną.<br/>Ocena <u>db</u>: Uczeń wykonuje poprawnie technicznie odbicia sposobem górnym i dolnym wiele razy.<br/>Ocena <u>dst</u>: Uczeń wykonuje odbicia sposobem górnym i dolnym -parę razy.<br/>Ocena <u>dps</u>: Uczeń bardzo słabo wykonuje odbicia sposobem górnym i dolnym.</p> |
|                              |  |   |
|                              |  |   |

|                       |   |  |
|-----------------------|---|--|
| <b>SIŁOWNIA</b>       | <b>Ogólnorozwojowe<br/>ćwiczenia siłowe<br/>kształtujące wybrane<br/>partie mięśniowe</b> | Uczeń otrzymuje ocenę z zajęć na siłowni z aktywności, wiadomości i zaangażowania na zajęciach . |
| <b>NORDIC WALKING</b> | <b>Kształtowanie<br/>wytrzymałości i<br/>koordynacji ruchu w<br/>terenie</b>              | Uczeń otrzymuje ocenę za aktywność zaangażowanie na zajęciach.                                   |