

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

W ZESPOLE SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH I ZAWODOWYCH W LUBNIU

W ROKU SZKOLNYM 2022/2023

Podstawa programowa:

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. 2015 poz. 843).
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 30 stycznia 2018r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia (Dz. U. z 2018r. poz. 467) i rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z 26 lipca 2018 r. zmieniającym rozporządzenie w sprawie kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia (Dz. U. z 2018 r., poz. 1679).
3. Program wychowania fizycznego dla czterech etapów edukacyjnych - „Koncepcja edukacji fizycznej Zdrowie Sport Rekreacja” Urszuli Kierczak oraz program nauczania „Magia zdrowia” Urszuli Białek i Joanna Wolfart-Piech.
4. Wewnątrzszkolny System Oceniania w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Lubniu.

Przedmiotowy system oceniania ucznia polega na rozpoznaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej.

WYMAGANIA OGÓLNE:

Uczeń zobowiązany jest:

1. Posiadać estetyczny strój sportowy i właściwe, sportowe obuwie.
2. Być przygotowanym do lekcji w momencie jej rozpoczęcia (uczeń przebiera się w szatni trakcie przerwy i czeka po dzwonku na nauczyciela przed salą gimnastyczną).
3. Przestrzegać przepisów BHP, regulaminów szatni, obiektów sportowych przed, w trakcie oraz po lekcji wychowania fizycznego.
4. Nieobecność na lekcji nie zwalnia ucznia z obowiązku opanowania realizowanych tego dnia zadań.
5. W przypadku usprawiedliwionej nieobecności na sprawdzianie, uczeń ma obowiązek po wcześniejszym uzgodnieniu z nauczycielem zaliczyć dany sprawdzian.
6. Uczeń, który otrzymał ocenę niedostateczną może ją poprawić po wcześniejszym uzgodnieniu z nauczycielem formy i terminu poprawy

7. W przypadku długoterminowego zwolnienia z wychowania fizycznego w danym roku szkolnym, złożyć zaświadczenie lekarskie do Dyrektora szkoły.

8. Uczeń całkowicie zwolniony z ćwiczeń, na wniosek rodziców może być zwolniony z obowiązku obecności na tych zajęciach jeśli jest to pierwsza lub ostatnia lekcja.

9. Przestrzegać ogólnie przyjętych zasad dobrego wychowania- z szacunkiem zwracać się nauczyciela i współuczniów, unikać zwrotów i słów wulgarnych.

Zasady oceniania:

1. Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów o wymaganiach edukacyjnych i sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności.
2. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym z programu nauczania.
3. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego bierze się w szczególności pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.
4. Po każdym miesiącu, w którym uczeń uczestniczy aktywnie w zajęciach w 100% nauczyciel nagradza go oceną bardzo dobrą.
5. Nauczyciel przedmiotu zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza na czas określony w tej opinii.
6. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W przypadku całkowitego zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji wpisuje się „zwolniony”.
7. Uczeń ma prawo w ciągu semestru dwukrotnie nie uczestniczyć aktywnie w zajęciach bez podawania przyczyny, pozostałe braki aktywności winien usprawiedliwić zwolnieniem lekarskim lub zwolnieniem od rodziców (max 2 razy).
8. Uczeń, który opuścił połowę lub nie uczestniczył aktywnie w więcej niż połowie przewidzianych programowo zajęć jest „nieklasyfikowany”.
9. Ocena śródroczna wystawiana jest na podstawie średniej ważonej ocen częściowych.
10. Roczna ocena klasyfikacyjna wystawiana jest na podstawie średniej ważonej ocen częściowych uzyskanych przez ucznia w danym roku szkolnym.

SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

- test sprawności fizycznej ZST

- inne testy i próby sprawnościowe (bieg na 600m dz., bieg na 800m dz., 1000m chł., bieg na 60m., rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską w tył za głowę, Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory, bieg po kopercie,)

- postęp w usprawnianiu się,

- przyrost lub spadek poziomu sprawności fizycznej.

Nie wystawia się oceny niedostatecznej za próby lub sprawności fizycznej z wyjątkiem sytuacji, w której uczeń nie podejmuje się wykonania próby lub rezygnuje z niej w trakcie i nie ma to związku z jego złym samopoczuciem psychofizycznym lub kontuzją.

2. Aktywność fizyczna:

- wysiłek wkładany przez ucznia w usprawnianie się
- udział w organizacji lekcji (przygotowanie miejsca zajęć ruchowych, przeprowadzanie rozgrzewki, inicjacja w organizowaniu i przeprowadzaniu gier i zabaw oraz doborze ćwiczeń
- uczestnictwo w zajęciach obowiązkowych i ponadobowiązkowych,
- reprezentowanie szkoły na zewnątrz
- czynne uprawianie sportu poza szkołą potwierdzone zaświadczeniem z klubu sportowego,
- technika wykonywania ćwiczeń fizycznych,
- taktyka wybranych gier zespołowych,
- umiejętności organizowania i sędziowania zawodów sportowych,
- umiejętności kształtujące i korygujące postawę ciała,
- umiejętność działania na rzecz zdrowia, podnoszenie sprawności fizycznej

Umiejętności oceniamy poprzez zadania kontrolno-oceniające (sprawdzamy wybrane umiejętności ruchowe) oraz obserwujemy ucznia w trakcie wykonywania ćwiczeń. Ocenie podlega aktywność ruchowa w minimum dwóch wybranych indywidualnych lub 2 zespołowych dyscyplinach sportowych.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa
- pomoc słabszych w trudnych sytuacjach,
- przestrzeganie zasad czystej gry oraz fair play,
- postawa zawodnika – kontrola własnych negatywnych i pozytywnych emocji,
- kulturalne kibicowanie,

4. Edukacja zdrowotna:

- pierwsza pomoc i bezpieczeństwo,
- prozdrowotny styl życia,
- aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie,
- higiena osobista i otoczenia,
- zdrowie psychiczne
- profilaktyka uzależnień- wiadomości związane z funkcjonowaniem ludzkiego organizmu, regeneracją sił, czynnym odpoczynkiem,

Wiadomości związane z budową i postawą ciała,

-wiadomości związane z kształtowaniem i oceną sprawności fizycznej oraz zdrowia,

Wiadomości oceniamy poprzez zadawanie pytań podczas lekcji.

KRYTERIA OCEN

OCENA	WARUNKI UZYSKANIA OCENY
CELUJĄCA	<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.2. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bądź w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną na terenie szkoły i poza nią.3. Reprezentuje szkołę na zewnątrz.4. Cechuje go wzorowa postawa i aktywność na zajęciach.
BARDZO DOBRY	<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń całkowicie opanował materiał programowy.2. Jest bardzo sprawny fizycznie .3. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką , pewnie , w odpowiednim tempie i dokładnie, zna taktykę i przepisy dyscyplin zawartych w programie.4. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.5. Posiada duże wiadomości i umiejętności w zakresie kultury fizycznej oraz wykorzystuje je w praktyce.6. Jego postawa, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.7. Bierze aktywny udział w zajęciach SKS i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna.8. Na lekcjach WF posiada odpowiedni strój sportowy.
DOBRY	<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń w zasadzie opanował program.2. Dysponuje dobrą sprawnością fizyczną.3. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.4. Posiada wiadomości i potrafi je wykorzystać z pomocą nauczyciela.5. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.6. Jego postawa, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą większych zastrzeżeń.7. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych.8. Kilka razy nie posiadał odpowiedniego stroju.
Dostateczny	<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.2. Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną.

DOSTATECZNY	<ol style="list-style-type: none"> Ćwiczenia wykonuje niepewnie z większymi błędami technicznymi. W jego wiadomościach z kultury fizycznej są znaczne luki i nie potrafi ich wykorzystać w praktyce. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu. Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń fizycznych, często nie posiada stroju sportowego.
DOPUSZCZAJĄCY	<ol style="list-style-type: none"> Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym, ma duże luki. Jest mało sprawny fizycznie. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonywać prostych zadań związanych z samooceną, wykazuje brak nawyków higienicznych. Nie jest pilny i wykazuje małe postępy w usprawnianiu się. Na zajęciach przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń. Unika zajęć wychowania fizycznego. Przeważnie nie posiada odpowiedniego stroju sportowego.
NIEDOSTATECZNY	<ol style="list-style-type: none"> Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań programowych. Ma bardzo niską sprawność motoryczną. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. Charakteryzuje się praktyczną niewiedzą z zakresu kultury fizycznej. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu. Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego, jego stosunek do przedmiotu jest niechętny.

ZESPÓŁ SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH I ZAWODOWYCH W LUBNIU

**Wymagania Edukacyjne z Wychowania Fizycznego na poszczególne
oceny klasyfikacyjne **klasa I** 3-letnia szkoła branżowa po P**

Klasa I B- dziewczęta rok szkolny 2022/2023

**Na podstawie programu nauczania wychowania fizycznego dla liceum,
technikum oraz branżowej szkoły I i II stopnia Urszuli Białek i Joanny
Wolfart-Piech, Wrocław 2019**

**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.
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.**

**Rozporządzenie MEN z 12.08 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie
bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach i
dotyczące zapobiegania i przeciwdziałania i zwalczaniu covid 19.**

DZIAŁ NAUCZANIA	TEMATYKA ZAJĘĆ	OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
	1. Doskonalenie techniki rzutów , sprawdzian rzutu piłką lekarską.	Ocena cel – pow. 11,70m pow. 9.00 m bdb – 10,50m 7.0 m db – 9,50m 6.00 m dst – 8,00m 5.00 m dps – 7,00m 4.00 m
	2. Sprawdzian wytrzymałości biegowej – biegi średnie 600dz/1000chl.	Ocena cel - czas: do 2,37s do 3.30 s. bdb - czas: 2,38-2.54s od 3.31-3.40s. db- czas: 2.55-3.20s od 3.41-3.50s. dst – czas: 3.21-3,39 s od 3.51-4.00 s. dps.- czas; 3,41-5.10s od 4.00 – 4.10s.
	3.Skok w dal z miejsca	Ocena cel – 2,20 m 2,00 m bdb – 2,10 m 1,90m db – 2,00 m 1,70 m dst – 1,90 m 1,50 m dps – 1,80 m 1,30 m
	4. Bier sprinterski na 60 m ze startu niskiego	Ocena cel – 8,7s. 10,0 s bdb – 8.9s. 10.4 s. db – 9.4s. 10,8 s. dst – 9.9s. 11.4 s. dps – 10.1s. 12,0s.
LEKKOATLETYKA		

GIMNASTYKA

1. Doskonalenie elementów zwinnościowo-akrobatycznych- przewrót w przód i w tył.

Ocena cel: uczeń potrafi wykonać prawidłowy przewrót w przód do postawy o NN wyprostowanych , potrafi wykonać przewrót w tył do przysiadu i rozkroku.
Ocena bdb: uczeń potrafi wykonać przewrót w przód i w tył z półprzysiadu lub przysiadu do postawy. Potrafi wykonać przewrót w tył do przysiadu.
Ocena db: uczeń potrafi wykonać przewrót w przód i w tył z przysiadu do przysiadu.
Ocena dst: 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.
Ocena dps. uczeń wykonuje przewrót w przód i w tył.

2. Wykonanie rozgrzewki gimnastycznej

Ocena cel: uczeń potrafi wykonać rozgrzewkę wg toku gimnastycznego uwzględnia wszystkie rodzaje ćwiczeń z elementami stretchingu(wg własnych ćwiczeń)
Ocena bdb: uczeń wykona rozgrzewkę uwzględniając wszystkie rodzaje ćwiczeń
Ocena db: uczeń wykonuje rozgrzewkę bez zachowania toku.
Ocena dst: uczeń prowadzi rozgrzewkę nie wykonuje wszystkich ćwiczeń
Ocena dps: uczeń wykonuje kilka ćwiczeń w rozgrzewce

3. Test mięśni brzucha (30 s.)

Ocena <u>cel</u> – 35 ugięcia	30-ugięć
bdb – 33 ugięć	26- ugięcia
db – 25 ugięć	22 ugięcia
dst – 20 ugięć	18 ugięć
dps – 12 ugięć	10 ugięć

--	--	--

GIMNASTYKA	4. Badanie siły ramion drążek wysoki- chłopcy	<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>
	5. Badanie siły ramion drążek wysoki- dziewczeta	<p>Uchwycić się drążka nachwytem, aby swobodnie zwisnąć</p> <p>Ocena cel- uczennica w zwisie podciąga się oburącz tak aby głowa była wyżej niż drążek - 3 s.</p> <p>Ocena –bdb- zawiśnij na jednej ręce 5 s</p> <p>Ocena db- zawiśnij na jednej ręce 3 s.</p> <p>Ocena dst- zawiśnij na wyprostowanej rękach 10 s.</p> <p>Ocena dps- zawiśnij na wyprostowanych rękach – wytrzymaj 3 s.</p>

	<p>6. Ćwiczenia równowagi na przyrządach-ławeczka dziewczęta</p>	<p>Ocena cel- wejście na równoważnie – ławeczkę ,wykonać 6 elementów równoważnych – zejście.</p> <p>Ocena bdb - wejście na równoważnie – ławeczkę ,wykonać 5 elementów równoważnych – zejście.</p> <p>Ocena db- wejście na równoważnie – ławeczkę ,wykonać 4 elementy równoważne- zejście .</p> <p>Ocena dst- wejście na równoważnie - ławeczkę 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>PIŁKA KOSZYKOWA</p>	<p>1. Sprawdzian rzutu z dwutaktu po kozłowaniu.</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>PILKA RĘCZNA</p>	<p>1.Sprawdzian doskonalenia podań, chwytów i kozłowania.</p>	<p>Ocena <u>cel</u>: Uczeń wykonuje bardzo dobrze technicznie podania i chwyt piłki w truchcie i biegu.</p> <p>Ocena <u>bdb</u>: Uczeń bardzo dobrze podaje piłkę i potrafi kozłować ją w ruchu slalomem.</p> <p>Ocena <u>db</u>: Uczeń ma opanowaną technikę podań i chwytów , potrafi kozłować ze zmianą ręki kozłującej.</p> <p>Ocena <u>dst</u>: Uczeń potrafi podawać piłkę ale kozłuje tylko w miejscu.</p> <p>Ocena <u>dps</u>: Uczeń ma wyraźne problemy z podaniem i chwytem piłki w miejscu , nie potrafi kozłować jej.</p>
<p>PILKA SIATKOWA</p>	<p>1. Sprawdzian odbić piłki sposobem górnym i dolny</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 lub górnym.</p> <p>Ocena <u>bdb</u>: Uczeń wykonuje odbicia piłki sposobem górnym i dolnym wiele razy z bardzo dobrą techniką. Wykona zagrywkę dolną.</p> <p>Ocena <u>db</u>: Uczeń wykonuje poprawnie technicznie odbicia sposobem górnym i dolnym wiele razy.</p> <p>Ocena <u>dst</u>: Uczeń wykonuje odbicia sposobem górnym i dolnym -parę razy.</p> <p>Ocena <u>dps</u>: Uczeń bardzo słabo wykonuje odbicia sposobem górnym i dolnym.</p>

SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA	Ogólnorozwojowe ćwiczenia siłowe kształtujące wybrane partie mięśniowe	Uczeń otrzymuje ocenę z zajęć na siłowni z aktywności, wiadomości i zaangażowania na zajęciach .
NORDIC WALKING	Kształtowanie wytrzymałości i koordynacji ruchu w terenach	Uczeń otrzymuje ocenę za aktywność zaangażowanie na zajęciach.