

# **ZESPÓŁ SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH I ZAWODOWYCH**

## **w LUBNIU**

**Wymagania Edukacyjne z Wychowania Fizycznego na poszczególne oceny  
klasyfikacyjne **klasa I branżowa I stopnia****

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

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

<p style="text-align: center;"><b>GIMNASTYKA</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1. Doskonalenie elementów zwinnościowo-akrobatycznych- przewrót w przód i w tył.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2. Wykonanie rozgrzewki gimnastycznej</b></p> <p style="text-align: center;"><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. 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. Ocena <u>db</u>: uczeń potrafi wykonać przewrót w przód i w tył z przysiadu do przysiadu. 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. 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 stretchingu( wg własnych ćwiczeń) Ocena <u>bdb</u>: uczeń wykona rozgrzewkę uwzględniając wszystkie rodzaje ćwiczeń Ocena <u>db</u>: uczeń wykonuje rozgrzewkę bez zachowania toku. Ocena <u>dst</u>: uczeń prowadzi rozgrzewkę nie wykonuje wszystkich ćwiczeń Ocena <u>dps</u>: uczeń wykonuje kilka ćwiczeń w rozgrzewce</p> <p>Ocena <u>cel</u> – 40 ugięcia bdb – 35 ugięć db – 25 ugięć dst – 15 ugięć dps – 10 ugięć</p>
--	--	---

--	--	--

<b>GIMNASTYKA</b>	<b>4. Badanie siły ramion 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 chłopcy</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 wyrzutem 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 z możliwością dotknięcia skrzyni</p> <p>Ocena dst- Uczeń pokonuje skrzynię w dowolny sposób samodzielnie</p> <p>Ocena dps- pokonuje skrzynię z pomocą nauczyciela</p>
<b>PILKA KOSZYKOWA</b>	<b>1. Sprawdzian rzutu z dwutaktu po kozłowaniu.</b>	<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 dps: Uczeń wykonuje jeden rzut poprawnie.</p>

<b>PILKA RĘCZNA</b>	<b>1.Sprawdzian doskonalenia podań, chwytów i kozłowania.</b>	<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>
<b>PILKA SIATKOWA</b>	<b>1. Sprawdzian odbić piłki sposobem górnym i dolny</b>	<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.</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>



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