

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

	6. Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń fizycznych, często nie posiada stroju sportowego.
DOPUSZCZAJĄCY	1. Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym, ma duże luki. 2. Jest mało sprawny fizycznie. 3. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi. 4. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonywać prostych zadań związanych z samooceną , wykazuje brak nawyków higienicznych. 5. Nie jest pilny i wykazuje małe postępy w usprawnianiu się. 6. Na zajęciach przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń. 7. Unika zajęć wychowania fizycznego. 8. Przeważnie nie posiada odpowiedniego stroju sportowego.
NIEDOSTATECZNY	1. Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań programowych. 2. Ma bardzo niską sprawność motoryczną. 3. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 4. Charakteryzuje się praktyczną niewiedzą z zakresu kultury fizycznej. 5. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu. 6. 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 II** szkoła branżowa po P**

**Klasa II B - dziewczęta- rok szkolny 2022/2023**

**Na podstawie programu nauczania wychowania fizycznego dla liceum,  
technikum oraz branżowej szkoły I i II stopnia.  
„Magia zdrowia” Urszula Bialek, Joanna Wolfart- Piech  
Wrocław 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. 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	WYMAGANIA
--------------------	----------------	-----------

<b>LEKKOATLETYKA</b>	<b>1. Ocena wytrzymałości biegowej TEST COOPERA- 12min. Boisko Orlik</b>	Ocena    chł.                      dz. cel – 16 okrążeń ,    13 okrążeń bdb – 15                      12 db – 13                      10 dst – 12                      8 dps – 11                      6
	<b>2. Marszobieg</b>	chł.                      dz. cel-15 okr.                      14 okr. Bdb-14                      13 Db-13                      12 Dst-12                      11 Dp-11                      10
	<b>3. Rzut piłką lekarską w tył za głowę ( dz.-3kg, chł.-4 kg)</b>	chł                      dz. Ocena cel – pow. 11,2m    pow. 9m bdb – 10,2 m                      8 m db – 9,2 m                      7,2m dst – 8,2 m                      6.30 m dps-7.0 m                      4 m
	<b>4. Bieg zwinnościowo- szybkościowy po kopercie ( 3x5m )</b>	Ocena cel- do 23 s                      do 24 s. bdb- 24.5 s                      do 25 s. db- 25.5 s                      do 27 s. dst- 26,2 s                      do 30 s. dps 27.5 s.                      do 35 s.
	<b>5. Sprawdzian biegowy na 60m ( start niski)</b>	chł.                      dz. Ocena cel – pon.8,5s    10,0 bdb – 8,7 s                      10,4 db – 9,1 s                      10,8 dst – 9,6 s                      11,4 dop – 9,9 s                      12,0

## GIMNASTYKA

### 1. Uład ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej dz.

Ocena cel- wejście na równoważnie – wykonać 2 rodzaje kroków - 8 elementów równoważnych z leżeniem przerzutnym – zeskok.

Ocena bdb- wejście na równoważnie – wykonać 2 rodzajów kroków- 8 elementów równoważnych – zeskok.

Ocena db- wejście na równoważnie wykonać 6 elementy równoważnych - zejście

Ocena dst- wejście dowolne na równoważnie wykonać 4 elementy równoważne – zejście.

Ocena dps- wejście na równoważnie i przejście krokiem gimnastycznym- wykonać 2 elementy równoważne- zejście.

### 2. 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.



<p><b>GIMNASTYKA</b></p>		
--------------------------	--	--

	<p><b>2. Sprawdzian – drążek wysoki</b>  <b>wymyk- odmyk ( chłopcy)</b></p>	<p>Ocena cel;- uczeń potrafi wykonać wymyk i odmyk ze zwisu w nachwycie – poziomka z wytrzymaniem 5-6 s.</p> <p>Ocena bdb- uczeń wykona wymyk i odmyk ze zwisu w nachwycie.</p> <p>Ocena db- uczeń wykona wejście siłowe do podporu – odmyk o nogach prostych.</p> <p>Ocena dst- uczeń wykona zwis i pociągnięcie –głowa nad drążkiem- wytrzymanie 10s.</p> <p>Ocena dps- uczeń wykona 3-5 podciągnięć na drążku.</p>

<p><b>PIŁKA SIATKOWA</b></p>	<p><b>1. Sprawdzian – test siatkarski</b></p>	<p>Ocena cel: Uczeń wykonuje bardzo dobrą techniką- 60 odbić naprzemiennych spos. górnym i dolnym bez upadku piłki Ocena bdb: . Uczeń wykonuje poprawne 40 odbić naprzemiennie sposobem górnym i dolnym bez upadku piłki. Ocena db: Uczeń wykonuje poprawnie technicznie odbicia 20 górnych i 20 dolnych z możliwością dwukrotnego upadku piłki. Ocena dst: Uczeń wykonuje 20 odbić sposobem górnym i 20 dolnym z możliwością 4 krotnego upadku piłki Ocena dps: Uczeń bardzo słabo wykonuje odbicia sposobem górnym i dolnym w parze ( 20 odbić)</p>
<p><b>PIŁKA RĘCZNA</b></p>	<p><b>1. Sprawdzian rzutu z wyskoku.</b></p>	<p>Ocena cel: Uczeń wykona bardzo dobrze technicznie rzut z wyskoku po kozłowaniu slalomem między tyczkami i celnym trafieniem do bramki. Ocena bdb: Uczeń wykona rzut prawidłowo technicznie po kozłowaniu slalomem między tyczkami Ocena db: Uczeń wykona rzut z wyskoku prawidłowo technicznie po kozłowaniu Ocena dst: Uczeń wykonuje rzut poprawnie z błędami kozłowania. Ocena dps: Rzut wykonany poprawnie z miejsca.</p>

<b>PILKA NOŻNA</b>	<b>1.Sprawdzian wykonania dwóch elementów technicznych gry.</b>	<p>1. Ocena cel: Uczeń prowadzi piłkę w slalomie między tyczkami i wykonuje strzał prostym podbiciem na bramkę-2 x próby.</p> <p>Ocena bdb: Uczeń wykonuje strzały na bramkę ( niekoniecznie celne ) i 20 x podbić piłki.</p> <p>Ocena db: Uczeń wykonuje strzały na bramkę wewnętrzną częścią stopy- żonglerka piłka ( 15 podbić)</p> <p>Ocena dst: Uczeń wykonuje strzały na bramkę wewnętrzną częścią stopy</p> <p>Ocena dps: Uczeń wykonuje 5 x podbić piłki.</p>
<b>SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA</b>	<b>Kształtowanie mięśni klatki piersiowej, grzbietu, brzucha, nóg.</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 i zaangażowanie na zajęciach.