

ZESPÓŁ SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH

I ZAWODOWYCH w LUBNIU

**Wymagania Edukacyjne z Wychowania Fizycznego na poszczególne oceny
klasyfikacyjne **klasa II** 5-letnie technikum.
chłopcy - rok szkolny 2022/2023**

Na podstawie programu nauczania wychowania fizycznego dla liceum, technikum oraz branżowej szkoły I i II stopnia. Krzysztof Warchol 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

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.

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	WYMAGANIA
LEKKOATLETYKA	1. Ocena wytrzymałości biegowej TEST COOPERA- 12min. Boisko Orlik	Ocena chł. cel – 16 okrążeń , bdb – 15 db – 13 dst – 12 dps – 11
	2. Marszobieg (czas biegu 20 min)	chł. cel-16 okr. bdb-15 db- 14 dst-13 dps- 12
	3. Rzut piłką lekarską w tył za głowę 4 kg	chł Ocena cel – pow. 11,2m bdb – 10,2 m db – 9,2 m dst – 8,2 m dps-7.0 m
	4. Bieg zwinnosciowo- szybkościowy po kopercie (3x5m) 5. Skok w dal z miejsca.	Ocena cel- do 23 s bdb- 24.5 s db- 25.5 s dst- 26,2 s dps 27.5 s. Ocena cel – 2.30 bdb – 2.20 db – 2.10 dst – 2.00 dop – 1.90

**5. Sprawdzian biegowy na 60m
(start niski) chłopcy**

Ocena cel – pon.8,5s
bdb – 8,7 s
db – 9,1 s
dst – 9,6 s
dps – 9,9 s

**6. Indeks sprawności – test Zuchory
chłopcy**

Ocena cel - 29 pkt
bdb - 28 pkt
db - 25 pkt
dst - 23 pkt
dop - 20 pkt

**7. Sprawdzian wytrzymałości biegowej –
biegi średnie 1000 m**

cel – do 3.35
bdb – 3,36- 3.43
db - 3.44- 3.56
dst – 3.57- 4.30
dps – 4.31 – 4.38

**8. Bieg zwinnościowo- szybkościowy
„Koperta”**

cel- 23s
bdb-24.50 s
db- 25.50 s
dst- 26.20 s
dop - 27.50 s

GIMNASTYKA

1.Układ 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.Skok rozkroczny przez kozła.

Ocena bdb- Uczeń wykonuje skok samodzielnie z akcentem rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia. Naskok obunóż na odskocznię, nogi w rozkroku proste nad kozłem, lądowanie na dwie nogi do półprzysiadu, ramiona w bok. Prawidłowe odbicie rąk od kozła a palce obciągnięte w czasie skoku.
Ocena db- Uczeń wykonuje skok samodzielnie z akcentem rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia. Naskok obunóż na odskocznię, nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem, brak lądowania na dwie nogi do półprzysiadu , ręce w bok. Prawidłowe odbicie rąk od kozła, palce obciągnięte w czasie skoku.
Ocena dst- Uczeń skok wykonuje niesamodzielnie. Naskok obunóż na odskocznię, nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem. Brak lądowania do półprzysiadu, ramiona w bok. Nieprawidłowe odbicie z rąk od skrzyni, bark obciągniętych palców
Ocena dop- Uczeń skok wykonuje niesamodzielnie, brak naskoku obunóż na odskocznię, nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem, brak lądowanie na dwie nogi do półprzysiadu, ramiona w bok.

Nieprawidłowe odbicie z rąk od kozła brak obciągniętych palców

	<p>2. Sprawdzian – drążek wysoki wymyk- odmyk (chłopcy)</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>3. . Doskonalenie elementów zwinnościowo-akrobatycznych- przewrót w przód i w tył.</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.</p> <p>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.</p> <p>Ocena <u>db</u>: uczeń potrafi wykonać przewrót w przód i w tył z przysiadu do przysiadu.</p> <p>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.</p> <p>Ocena dps. uczeń wykonuje przewrót w przód i w tył.</p>

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

		stopy- żonglerka piłka (15 podbić) Ocena dst: Uczeń wykonuje strzały na bramkę wewnętrzną częścią stopy Ocena dps: Uczeń wykonuje 5 x podbić piłki.
SIŁOWNIA	Kształtowanie mięśni klatki piersiowej, grzbietu, brzucha, nóg.	Uczeń otrzymuje ocenę z zajęć na siłowni z aktywności, wiadomości i zaangażowania na zajęciach
NORDIC WALKING	Kształtowanie wytrzymałości i koordynacji ruchu w terenie	Uczeń otrzymuje ocenę za aktywność i zaangażowanie na zajęciach.

Opracowała Lucyna Gładysz