

ZESPÓŁ SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH ZAWODOWYCH W LUBNIU

**Wymagania Edukacyjne z Wychowania Fizycznego na poszczególne
oceny klasyfikacyjne **klasa IV T4**-letnie technikum po G**

Klasa IV – dziewczęta -rok szkolny 2021/2022

**Na podstawie programu nauczania wychowania fizycznego dla liceum,
technikum „Zdrowie Sport Rekreacja” Urszuli Kierczak**

Zgodnie z rozporządzeniem MEN z dnia 10.06.2015r. nauczyciel jest zobowiązany uwzględnić wysilek 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 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 są na początku lub na końcu dnia, uczeń na prośbę rodzica 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 prowadzone 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
LEKKOATLETYKA	<p>Chłopcy</p> <p>1. Ocena wytrzymałości biegowej test COOPERA 12 min</p>	<p>Ocena</p> <p>cel – 17 okrążeń</p> <p>bdb – 16 okrążeń,</p> <p>db – 15 okrążeń,</p> <p>dst – 14 okrążeń,</p> <p>dop – 12 okrążeń,</p>
	<p>Dziewczęta</p> <p>1. Ocena wytrzymałości biegowej test COOPERA 12 min.</p>	<p>Ocena</p> <p>Cel - 14okrążeń</p> <p>bdb- 13okrążeń</p> <p>db- 11okrążeń</p> <p>dst- 10okrążeń</p> <p>dop - 7okrążeń</p>
LEKKOATLETYKA	<p>2. Doskonalenie techniki rzutu piłką lekarską 3 kg dz. i 4 kg chl.</p>	
	<p>Chłopcy</p> <p>rzut piłką lekarską 4 kg</p>	<p>Ocena chl.</p> <p>cel- pow: 12,2</p> <p>bdb-11,2 m</p> <p>db-10,2m</p> <p>dst-9,2 m.</p> <p>dop - 8.20 m</p>
	<p>Dziewczęta 3 kg</p>	<p>dz.</p> <p>Ocena cel – pow 10,0m</p> <p>bdb – 9.0m</p> <p>db – 8.20m</p> <p>dst – 7.20m</p> <p>dop – 4.00m</p>
	<p>Chłopcy</p> <p>3. Bieg zwinnościowo-szybkościowy „Koperta”</p>	<p>Ocena cel- 23s</p> <p>bdb-24.50 s</p> <p>db- 25.50 s</p> <p>dst- 26.20 s</p> <p>dop- 27.50 s</p>
	<p>Dziewczęta</p> <p>3. Bieg zwinnościowo-szybkościowy „Koperta”</p>	<p>Ocena cel- 24 s.</p> <p>bdb- 25 s.</p> <p>db – 26-27 s.</p> <p>dst- 28-30 s.</p> <p>dop - 31-35 s.</p>

	4. Bieg na 1000 m chłopcy / 800 dziewczęta	chl. cel – poniżej 3.34 bdb - od 3.35 -3.42 db - od 3.43– 3.55 dst – od 3.56- 4.29 dop - od 4.30 – 4.37 dz. cel-poniżej 3,10 bdb-3,30 db-3,55 dst-4,10 dp-4,35
	5. Marszobieg	Uczeń wykonuje okrążenia w czasie 20 min. Dziewczęta: Chłopcy cel-14 okr. cel-16 okr bdb-13 bdb-15 db- 12 db-14 dst -11 dst-13 dp-10 dp-12
	6. Bieg sprinterski na 60 m ze startu niskiego.	chl dz. cel – 7,7 9,6 bdb – 7,9 9,9 db – 8,8 10,4 dst – 9.6 11,0 dop – 9,9 11,6

<p>GIMNASTYKA</p>	<p style="text-align: center;">Chłopcy</p> <p>1. Sprawdzian – wymyk w przód na drążku wysokim</p> <p>2. Trening indywidualny dz.</p> <p>3. Skok kuczny przez skrzynię dz/chł</p> <p>4. Skok rozkroczny przez kozła dz/chł</p>	<p>Ocena cel- Uczeń wykona wymyk ze zwisu nachwytem. Ocena bdb- Uczeń wykona jw. bez zwisu przewrotnego Ocena db – Uczeń wykona wymyk i odmyk ze zwisu z pomocą nauczyciela Ocena dst- Uczeń wykona podciągnięcie na drążku tak aby głowa była nad drążkiem z wytrzymaniem min 15s. Ocena dps- Uczeń wykona 5 pełnych podciągnięć na drążku w nachwycie.</p> <p>Ocena cel- Uczeń wykona 2x trening z uwzględnieniem ćw. kształtujących w pełnej formie Ocena bdb- Uczeń wykona 1x rozgrzewkę w pełnej formie z ćw. kształtującymi Ocena db- Uczeń wykonuje rozgrzewkę dowolną Ocena dst- Uczeń wykona 2x poprawnie ćwiczenia rozciągające Ocena dps- Uczeń wykona pokaz kilku ćwiczeń.</p> <p>Ocena cel- Uczeń wykona skok z rozbiegu w pełnej formie z wyrzutem NN w tył i z akcentem lądowania Ocena bdb- Uczeń wykona skok kuczny bez zaakcentowania wyrzutu NN w tył Ocena db- Uczeń wykonuje skok z możliwością dotknięcia skrzyni Ocena dst- Uczeń pokonuje skrzynię w dowolny sposób samodzielnie Ocena dps- pokonuje skrzynię z pomocą nauczyciela</p> <p>Ocena cel- Uczeń wykona skok rozkroczny przez kozła o NN prostych w st kolanowych i szerokim rozkroku do zeskoku o stopach złączonych Ocena bdb- Uczeń wykona skok przez kozła w rozkroku o NN prostych w kolanach Ocena db- Uczeń wykonuje skok przez kozła o NN ugiętych w kolanach do zeskoku o stopach w lekkim rozkroku Ocena dst- Uczeń wykona skok przez kozła o nn ugiętych do dowolnej pozycji końcowej Ocena dps- Uczeń w stara się wykonać próbę skoku do siadu na kozła..</p>
--------------------------	--	---

PIŁKA KOSZYKOWA	1. Doskonalenie indywidualnych umiejętności – konkurs 8 rzutów osobistych	<p>Ocena <u>cel</u> – Uczeń wykona 8 (6 rzutów celnych)</p> <p>Ocena <u>bdb</u> – Uczeń wykonuje 8 (5 rzutów celny)</p> <p>Ocena <u>db</u> – Uczeń wykonuje 8 rzutów (4 celne)</p> <p>Ocena <u>dst</u> – Uczeń wykonuje 2 rzuty celne</p> <p>Ocena <u>dps</u> – Uczeń prawidłowo wykona technikę rzutu (1 celny).</p>
PIŁKA SIATKOWA	1. Doskonalenie indywidualnych umiejętności technicznych – zagrywka sposobem górnym	<p>Ocena <u>cel</u> – uczeń wykonuje zagrywkę w wyskoku i 4 x zagrywkę tenisową stacjonarną</p> <p>Ocena <u>bdb</u> – uczeń wykonuje poprawnie 4 x zagrywki tenisowe</p> <p>Ocena <u>db</u> – uczeń wykonuje poprawnie 2x zagrywki tenisowe.</p> <p>Ocena <u>dst</u> – odbicia piłki dowolnym sposobem w kole.</p> <p>Ocena <u>dps</u> – odbicia piłki dowolnym sposobem sposobem.</p>
Piłka ręczna	1. Sprawdzian rzutu piłka w wyskoku i przeskokiem.	<p>Ocena <u>cel</u>: Uczeń wykona rzut 2x w wyskoku i przeskokiem po kozłowaniu piłki slalomem i celnym trafieniem do bramki.</p> <p>Ocena <u>bdb</u>: rzuty po kozłowaniu wykonane prawidłowo 2 x technicznie.</p> <p>Ocena <u>db</u>: Uczeń wykona rzuty 2x prawidłowo technicznie po kozłowaniu.</p> <p>Ocena <u>dst</u>: Uczeń wykonuje rzuty 1x poprawnie z błędami kozłowania.</p> <p>Ocena <u>dps</u>: Uczeń wykonuje dowolny rzut</p>
NORDIC WALKING	Marsz z kijkami w terenie -dziewcząt	Ocenie podlega zaangażowanie podczas lekcji oraz aktywne uczestnictwo w pokazie ciekawych ćwiczeń z przyborem.