

# **ZESPÓŁ SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH I ZAWODOWYCH w LUBNIU**

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

**Klasa III 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 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 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.

<b>DZIAŁ NAUCZANIA</b>	<b>TEMATYKA ZAJĘĆ</b>	<b>WYMAGANIA</b>
<b>LEKKOATLETYKA</b>	<p><b>Chłopcy</b></p> <p><b>1. Ocena wytrzymałości biegowej test COOPERA 12 min</b></p>	<p>Ocena cel – 17 okrążeń bdb – 15 okrążeń, db – 14 okrążeń, dst – 13 okrążeń, dop – 12 okrążeń, nast. - poniżej 12 okrążeń</p>
	<p><b>Chłopcy</b></p> <p><b>2. rzut piłką lekarską 4 kg</b></p>	<p>Ocena cel- pow: 11.70 m bdb- 10.70 m db - 9.70 m dst - 8.70 m. dop - 7.70 m</p>
<b>LEKKOATLETYKA</b>	<p><b>Chłopcy</b></p> <p><b>3. Bieg zwinnościowo- szybkościowy „Koperta”</b></p>	<p>Ocena cel- 23s bdb-24.50 s db- 25.50 s dst- 26.20 s dop - 27.50 s</p>
	<p><b>4. Marszobieg</b></p>	<p>Uczeń wykonuje okrążenia w czasie 20 min</p> <p>cel- 17 bdb-15 db –14 dst- 13 dop - 12 Uczeń zwolniony z biegów przemaszeruje dowolny dystans</p>

	<p><b>5. Bieg na 1000 m chłopcy</b></p>	<p>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 nast.- poniżej 4.40</p>
	<p><b>6. Indeks sprawności fizycznej – Test Zuchory</b></p>	<p>cel – 30 pkt bdb – 28 pkt db - 26 pkt dst – 24 pkt dop – 21 pkt</p>
	<p><b>7. Bieg sprinterski na 60 m ze startu niskiego.  chłopcy</b></p>	<p>cel - 8,3 s bdb – 8,5 s db – 8,8 s dst – 9,2 s dop - 9,6 s</p>

## GIMNASTYKA

### Chłopcy

#### 1. Sprawdzian – wymyk w przód na drążku wysokim

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 pociągnięcie na drążku tak aby głowa była nad drążkiem z wytrzymaniem min 15s.  
Ocena dps- Uczeń wykona 5 pełnych pociągnięć na drążku w nachwycie.

#### 2. Trening indywidualny

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.

#### 3. Skok kuczny przez skrzynię

Ocena cel- Uczeń wykona samodzielnie skok z rozbiegu z akcentem rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, wykona naskok obunóż na odskocznię, nogi nad skrzynią w pozycji kucznej, lądowanie na dwie nogi do półprzysiadu, ramiona w bok. Prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni, obciążenie palców  
Ocena bdb- Uczeń wykona samodzielnie skok z akcentem rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, naskok obunóż na odskocznię, brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, lądowanie na dwie nogi do półprzysiadu, ramiona w bok, prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni, ręce w bok, obciążenie palców  
Ocena db- Uczeń wykonuje skok samodzielnie z akcentem rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, naskok obunóż na odskocznię, brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, brak lądowania na dwie nogi, nieprawidłowe odbicie z rąk od skrzyni, brak obciążonych palców  
Ocena dst- Uczeń skok wykonuje niesamodzielnie, naskok obunóż na o

#### 4. Skok rozkroczny przez kozła dz. i chl.

		<p>Odskokcznię, brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, brak lądowanie na dwie nogi do półprzysiadu , ramiona w bok, nieprawidłowe odbicie od skrzyni , brak obciągnięcia palców</p> <p>Ocena dop- Uczeń wykonuje skok niesamodzielnie, brak wykonania naskoku obunóż na odskocznę, brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, brak lądowanie na dwie nogi do półprzysiadu, ramion w bok, nieprawidłowe odbicie z rąk od skrzyni , brak obciągniętych palców</p> <p>Ocena bdb- Uczeń wykonuje skok samodzielnie z akcentem rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia. Naskok obunóż na odskocznę, 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.</p> <p>Ocena db- Uczeń wykonuje skok samodzielnie z akcentem rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia. Naskok obunóż na odskocznę, 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.</p> <p>Ocena dst- Uczeń skok wykonuje niesamodzielnie. Naskok obunóż na odskocznę, nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem. Brak lądowania do półprzysiadu, ramiona w bok. Nieprawidłowe odbicie z rąk od skrzyni, bark obciągniętych palców</p> <p>Ocena dop- Uczeń skok wykonuje niesamodzielnie, brak naskoku obunóż na odskocznę, 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>
	<b>4.Skok rozkroczny przez kozła.</b>	

<b>PILKA KOSZYKOWA</b>	<b>1. Doskonalenie indywidualnych umiejętności – konkurs 8 rzutów osobistych</b>	<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>dop</u> – Uczeń prawidłowo wykona technikę rzutu ( 1 celny).</p>
<b>PILKA SIATKOWA</b>	<b>1. Doskonalenie indywidualnych umiejętności technicznych – zagrywka sposobem górnym</b>	<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>dop</u> – odbicia piłki dowolnym sposobem</p>
<b>PILKA RĘCZNA</b>	<b>1. Sprawdzian rzutu piłka w wyskoku i przeskokiem.</b>	<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>dop</u>: Uczeń wykonuje dowolny rzut</p>

**Opracowała Lucyna Gładysz**