

2017

Przedmiotowe zasady oceniania z wychowania fizycznego w Zespole Szkół Gospodarczych w Rzeszowie



Opracował
Zespół wychowania fizycznego
2017-2025



Podstawy formalno-prawne i merytoryczne programu

PODSTAWA PROGRAMOWA

PODSTAWA PROGRAMOWA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO TECHNIKÓW ZASADNICZEJ SZKOŁY ZAWODOWEJ

Ze względu na konieczność zachowania ciągłości i spójności między poszczególnymi etapami kształcenia należy stosować odpowiednio zasady ogólne kształcenia i wychowania przyjęte dla szkoły podstawowej i gimnazjum. Nauczanie i wychowanie na kolejnym etapie kształcenia stanowią naturalną konsekwencję w stosunku do nauczania i wychowania na poprzednim etapie kształcenia.

Nadrzędnym celem pracy edukacyjnej każdego nauczyciela jest dążenie do wszechstronnego rozwoju ucznia. Konieczna jest harmonijna realizacja zadań w zakresie nauczania, kształcenia umiejętności i wychowania. Zadania te tworzą wzajemnie uzupełniające się i równoważne wymiary pracy każdego nauczyciela.

CO TO JEST PODSTAWA PROGRAMOWA?

"Jest to ta część programu, która zawiera powszechnie obowiązujące wymagania w zakresie kształcenia i wychowania fizycznego, odnoszące się do wiedzy, w tym i wiedzy praktycznej, umiejętności optymalnego poziomu sprawności fizycznej, dyspozycji osobowościowych, zamiłowań, przekonań oraz postaw do kultury fizycznej, które zapewniają każdemu człowiekowi kończącemu szkołę prawidłowe funkcjonowanie w warunkach współczesnej cywilizacji. Bez opanowania zawartych w podstawie programowej treści i wykształcenia dyspozycji osobowościowych uczniów nie powinien opuszczać szkoły."

Janusz Bielski, Lider 10/96

WYCHOWANIE FIZYCZNE



Nasz program nauczania wychowania fizycznego oparty jest na następujących aktach prawnych:

- 1) Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół,
- 2) Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 marca 2009 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych,
- 3) Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 19 sierpnia 2009 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji dwóch godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego,
- 4) Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 31 marca 2009 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie warunków i sposobów oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych,
- 5) Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 8 czerwca 2009 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników,
- 6) Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2011 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji dwóch godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.

Treść wymienionych dokumentów zawiera duży ładunek wiedzy formalnej i częściowo merytorycznej, bez której w zasadzie nie jest możliwe opracowanie współczesnego programu nauczania. Ważnym uzupełnieniem wiadomości merytorycznych i metodycznych programu nauczania wychowania fizycznego są także treści zawarte w najnowszych publikacjach z teorii i metodyki wychowania fizycznego, po które staramy się sięgać systematycznie i w zależności od potrzeb i zainteresowań młodzieży. Staramy się też wychodzić naprzeciw



Cele ogólne kształcenia i wychowania fizycznego

Główne cele edukacyjne, jakie stawiamy sobie w trakcie kształcenie to:

1. Znajomość zasad racjonalnej troski o zdrowie i sprawność fizyczną, uwarunkowanych systematycznym uprawianiem różnych form aktywności sportowej, rekreacyjnej i turystycznej.
2. Kształtowanie postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości tkwiące w sporcie, rekreacji i turystyce, m.in. wytrwałość, systematyczność, odpowiedzialność, samodyscyplina, równość szans, szacunek dla przeciwnika, "czysta gra", umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.
3. Motywacja do podejmowania samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego, ze szczególnym uwzględnieniem indywidualnych właściwości morfologicznych i funkcjonalnych.

Przez cele kształcenia i wychowania można rozumieć wizję pożądaných właściwości podejmowanych przez system edukacji, które powinny ukształtować pełną osobowość wychowanka – jego dyspozycje poznawcze, emocjonalne, wolicjonalne i instrumentalne [Barankiewicz 1998]. Oczywiście celem i zadaniem każdej edukacji szkolnej będzie wywoływanie pożądaných zmian w osobowości wychowanka. Jednak wartości, prawa i normy, które są źródłem celów wychowania, zależą w dużym stopniu od autonomii przedmiotu nauczania czy wychowania. Dlatego przed każdym rodzajem edukacji szkolnej zostały postawione pewne cele i zadania. Dotyczy to także wychowania fizycznego. Specyfika edukacji fizycznej polega m.in. na tym, że niezależnie od poziomu kształcenia, można formułować ogólne cele kształcenia i wychowania fizycznego, które powinny wyznaczać kierunek pracy nauczyciela wychowania fizycznego. W naszym programie uszczególniliśmy następujące cele procesu wychowania fizycznego:

1) Cele aksjologiczne:

- a) kształtowanie aktywnej postawy do aktywności fizycznej podejmowanej w szkole i poza szkołą,



- b) rozwijanie świadomości tego, co uczeń ćwiczy, po co wykonuje określone zadania ruchowe, jakie będą efekty tych ćwiczeń,
- c) wspieranie pozytywnej motywacji do chętnego i aktywnego udziału we wszystkich rodzajach zajęć ruchowych objętych programem nauczania,
- d) utrwalanie pożądaných nawyków związanych z potrzebą odpowiedniego zachowania się w trakcie obligatoryjnych i dodatkowych zajęć rekreacyjno-sportowych,
- e) zachęcanie do podejmowania aktywności sportowo-rekreacyjnej w klubach i sekcjach sportowych, f) wdrażanie do stylu życia, w którym aktywność ruchowa znajduje się na ważnym miejscu w hierarchii wyznawanych wartości,
- f) uczenie przyjemności spędzania czasu wolnego w sposób aktywny np. w grupie rówieśniczej czy rodzinie,
- g) ukazywanie uniwersalizmu zasady fair - play,
- h) kształtowanie twórczych postaw społecznych, odpowiedzialności za siebie i drugiego człowieka,
- i) wyposażanie wychowanka w zespół określonych mechanizmów uczuciowo-motywacyjnych i behawioralnych, które są niezbędne do aktywności fizycznej przez całe życie.

2) Cele sprawnościowo-motoryczne:

- a) zrównoważony rozwój morfo funkcjonalny organizmu,
- b) kształtowanie zdolności motorycznych, w tym: wytrzymałości, szybkości, siły, koordynacji ruchowej i gibkości,
- c) nauczanie i doskonalenie umiejętności ruchowych w indywidualnych oraz zespołowych formach aktywności fizycznej,
- d) rozwijanie potrzebnych nawyków ruchowych,
- e) zaznajamianie z metodami kształtowania sprawności fizycznej,
- f) umożliwienie dzieciom i młodzieży doskonalenia ich specyficznych uzdolnień ruchowych,
- g) kształtowanie wydolności fizycznej organizmu.



3) Cele poznawcze:

- a) przekazywanie wychowankom wszechstronnej wiedzy o rozwoju fizycznym człowieka,
- b) nauczanie metod i form związanych z kształtowaniem sprawności fizycznej, jak również nauczaniem lub doskonaleniem umiejętności ruchowych,
- c) ukazywanie tradycji sportowych szkoły i najbliższego środowiska,
- d) zachęcanie do korzystania z fachowej literatury i czasopism związanych z działalnością rekreacyjną i sportową,
- e) zapoznavanie z podstawową terminologią i pojęciami występującymi w procesie wychowania fizycznego,
- f) nauczanie zasad, reguł i przepisów konkurencji indywidualnych lub zespołowych,
- g) intelektualizowanie każdej jednostki metodyczną poprzez rozmowy, dyskusje i pogadanki.

4) Cele diagnostyczne:

- a) teoretyczno-praktyczne zapoznanie wychowanków z testami do oceny indywidualnej sprawności fizycznej,
- b) przygotowanie do przeprowadzenia dowolnej próby oceny wydolności fizycznej organizmu,
- c) kształtowanie umiejętności właściwej interpretacji wyników testów sprawnościowych i wydolnościowych,
- d) pokazanie podopiecznym sposobów diagnozy własnej aktywności fizycznej,
- e) uczenie metod oceny rozwoju fizycznego, obliczania wskaźnika BMI itp.

5) Cele zdrowotne:

- a) wdrażanie do regularnej oraz w miarę intensywnej aktywności fizycznej,
- b) hartowanie i adaptacja organizmu,
- c) kształtowanie nawyku aktywności fizycznej poza salą gimnastyczną,
- d) prowadzenie zajęć wychowania fizycznego – niezależnie od pory roku – w środowisku naturalnym, e) uświadamianie uczniom roli i znaczenia aktywności fizycznej w radzeniu sobie ze stresem oraz napięciem emocjonalnym,



- e) przygotowanie do właściwej reakcji na zmęczenie związane z wysiłkiem fizycznym,
- f) kształtowanie zdrowego stylu życia,
- g) nauka bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach ruchowych,
- h) kształtowanie umiejętności właściwego doboru stroju sportowego do wybranej formy zajęć ruchowych,
- i) ukazywanie szkodliwości działania tytoniu, alkoholu i innych środków odurzających. Ukazania powyżej – autorska – taksonomia uniwersalnych celów kształcenia i wychowania fizycznego podkreśla duży eklektyzm tego rodzaju edukacji.

Nadrzędnym celem wychowania fizycznego na poziomie szkoły średniej (zawodowej) jest przygotowanie młodzieży do aktywności fizycznej przez całe życie oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych. Główne cele, na które stawiamy nacisk to:

1. uświadomienie potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie,
2. **stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia,**
3. umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Przedstawione cele etapowe kształcenia i wychowania fizycznego w pełni korespondują z ogólnymi celami procesu wychowania fizycznego. Tym samym nowoczesne wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne.



Zadania szkoły w zakresie wychowania fizycznego

Aby wychowanie fizyczne wspierało rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz zdrowie uczniów, jak również kształtowało obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie przez całe życie, przed szkołami zostały postawione pewne zadania. Możemy do nich zaliczyć:

1. rozwijanie przez szkoły własnej oferty programowej (przy uwzględnieniu wymagań określonych w podstawie programowej) w odniesieniu do zajęć wychowania fizycznego, w tym zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych,
2. zapewnienie odpowiednich warunków pod względem szkolnej infrastruktury sportowej,
3. tworzenie właściwej bazy do prowadzenia zajęć poza salą gimnastyczną, w środowisku naturalnym,
4. zapoznavanie uczniów z podstawowymi formami rekreacji, turystyki oraz wiodącymi zasadami uprawiania wybranych dyscyplin i konkurencji sportowych,
5. dokonywanie oceny postawy ciała i diagnozowanie poziomu sprawności fizycznej,
6. monitorowanie rozwoju psychomotorycznego oraz aktywności fizycznej dzieci i młodzieży,
7. organizowanie zajęć fakultatywnych z zakresu „sportów całego życia”,
8. prowadzenie szkolnych zawodów sportowych,
9. uczestnictwo w międzyszkolnych rozgrywkach i turniejach sportowych,
10. wspieranie inicjatyw związanych z działalnością uczniowskich klubów sportowych,
11. promowanie aktywności fizycznej i sportowej uczniów poprzez szkolne media, nagrody czy wyróżnienia,
12. racjonalne planowanie obowiązkowych oraz dodatkowych zajęć rekreacyjno-sportowych w tygodniowym i codziennym planie nauczania,
13. systematyczną ewaluację osiągnięć edukacyjnych z wychowania fizycznego,
14. aktywną współpracę z przedstawicielami szkolnej służby zdrowia,



15. stały nadzór nad sposobem realizacji zagadnień z edukacji zdrowotnej. Realizacja tak sformułowanych zadań szkół w zakresie wychowania fizycznego powinna tworzyć obyczaj aktywności fizycznej, rozwijać zainteresowania i postawy uczniów oraz stymulować do aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym, sportowym i turystycznym.

Szkoła średnia (technikum, zasadnicza szkoła zawodowa)

1. Diagnostyka sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

Uczeń:

- a) wykonuje zestaw prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej do oceny wytrzymałości, szybkości, gibkości, koordynacji ruchowej i siły,
- b) potrafi ocenić swoją aktywność fizyczną za pomocą Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej w wersji skróconej,
- c) potrafi ocenić własną wydolność fizyczną próbą harwardzką w modyfikacji Montoy'a,
- d) ustala dla siebie indywidualny program aktywności fizycznej w tygodniu, z uwzględnieniem własnych potrzeb i zainteresowań rekreacyjnosportowych,
- e) wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej na podstawie wyników testu sprawności fizycznej,
- f) wie, jak przygotować indywidualny program aktywności fizycznej w zależności od rodzaju wykonywanej pracy (praca umysłowa, fizyczna), wieku i płci ćwiczącego,
- g) wymienia czynniki społeczno-środowiskowe podejmowania aktywności fizycznej zależne od rodziny, grupy rówieśniczej, mediów i społeczności lokalnej.

2. Trening zdrowotny.

Uczeń:

- a) wylicza własny wskaźnik wagowo-wzrostowy BMI,
- b) wymienia zasady prozdrowotnego stylu życia,
- c) umie przygotować najbardziej optymalny dla siebie program żywieniowy,
- d) wie, jak ustalić swoją dietę tygodniową w zależności od rodzaju aktywności zawodowej,



- e) potrafi świadomie dobierać produkty żywieniowe w okresach podwyższonej i obniżonej aktywności fizycznej,
- f) umie kontrolować swoją masę ciała w różnych okresach życia,
- g) podejmuje różnorodne formy aktywności fizycznej w środowisku naturalnym, we wszystkich porach roku,
- h) aktywnie uczestniczy w takich zajęciach, jak: biegi przełajowe, marszobiegi w terenie, atletyka terenowa, biegi na nartach, nordic walking, zabawach i grach ruchowych na śniegu,
- i) wymienia choroby cywilizacyjne, związane z niedoborem ruchu w układzie krążenia, aparacie ruchu,
- j) wie, jakie skutki dla organizmu ma otyłość,
- k) potrafi aktywnie zapobiegać otyłości,
- l) zna metody relaksacji psychofizycznej,
- m) wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne.

GIMNASTYKA

Uczeń wykonuje:

Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne:

- przewrót w przód z naskoku na dwie nogi do przysiadu podpartego,
- przewrót w tył z pozycji stojącej do przysiadu podpartego,
- stanie na RR (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),
- przerzut bokiem z miejsca, z marszu (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),
- piramidy (dwójkowe, trójkowe, czwórkowe) wg inwencji uczniów,
- skoki przez przyrządy:
- skok rozkroczny przez kozła,
- skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),
- skok zawrotny przez skrzynię (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),
- ćwiczenia na drążku (chłopcy):



- wymyk i odmyk z postawy zwieszanej na drążku (tylko dla najsprawniejszych uczniów),
- wymyk i odmyk ze zwisu na drążku (tylko dla najsprawniejszych uczniów),
- podpór przodem na drążku (tylko dla najsprawniejszych uczniów),
- ćwiczenia równoważne na ławeczce (dziewczęta):
- przejście równoważne we wspięciu na palcach,
- stanie równoważne jedno - nóż, - obroty we wspięciu na palcach,
- przysiad równoważny na jednej i dwóch NN,
- wejście na ławeczkę do tzw. „arabeski”,
- wagę przodem na ławeczce.

LEKKOATLETYKA

Uczeń wykonuje:

biegi:

- start niski,
- start wysoki,
- przekazywanie pałeczki sztafetowej,
- biegi krótkie: 100 m, 200 m, 300 m, 400 m,
- biegi średnie: 800 m, 1000 m, 1500 m,
- biegi długie: bieg 12 minutowy wg testu Coopera,
- sztafeta: 4 x 100 m, 4 x 400 m,

skoki:

- wieloskoki,
- skok w dal techniką naturalną,
- skok w dal techniką piersiową (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),
- skok wzwyż techniką „flop”



- jeżeli szkoła dysponuje zeskokiem,

rzuty:

- piłką lekarską 3kg, 5kg.

GRY ZESPOŁOWE

piłka nożna:

- uderzenie i przyjęcie piłki zewnętrznym podbiciem,
- uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrznym podbiciem,
- uderzenie i przyjęcie piłki zewnętrzną częścią stopy,
- uderzenie i przyjęcie piłki głową,
- rozegranie piłki w ataku pozycyjnym,
- rozegranie piłki w ataku szybkim,
- obrona indywidualna „każdy swego”,
- obrona strefowa,
- uczestniczy w grze właściwej, fragmentach gry,

koszykówka:

- kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- chwyt i podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej, znad głowy, kozłem,
- chwyt i podania piłki jednorącz, - zwód pojedynczy przodem i tyłem,
- rzut do kosza z biegu (dwutakt), - rzut z wyskoku (z półdystansu),
- rozegranie piłki w ataku pozycyjnym,
- rozegranie piłki w ataku szybkim,
- obrona indywidualna „każdy swego”,
- obrona strefowa,
- uczestniczenie w grze właściwej, fragmentach gry,

piłka ręczna:

- kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- chwyt i podania piłki jednorącz półgórne,



- chwyt i podania piłki jednorącz górne,
- chwyt i podania piłki sytuacyjne,
- rzut na bramkę z biegu, z przeskokiem i z wysoku,
- rzut na bramkę po zwodzie piłką lub ciałem,
- rozegranie piłki w ataku pozycyjnym,
- rozegranie piłki w ataku szybkim,
- obrona indywidualna „każdy swego”,
- obrona strefowa,
- uczestniczenie w grze właściwej, fragmentach gry,

piłka siatkowa:

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym,
- odbicia łączone,
- zagrywka tenisowa, z wysoku,
- atak przez „plasowanie” piłki,
- atak przez zabicie piłki,
- uczestniczenie w grze właściwej, fragmentach gry,

TENIS STOŁOWY

- uderzenie piłeczki forhendem i bekhendem (uderzenia podstawowe i atakujące),
- serw sposobem forhendowym i bekhendowym,

GRY REKREACYJNE. UCZEŃ POTRAFI GRAĆ W:

- badmintona,
- speed badmintona,
- ringo,
- „cztery ognie”,
- tenisa,
- tenisa stołowego,
- kwadranta.



ZIMOWE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.UCZEŃ AKTYWNIIE UCZESTNICZY W:

- grach i zabawach ruchowych na śniegu,

FORMY TURYSTYCZNO-REKREACYJNE.UCZEŃ POTRAFI:

- jeździć na rolkach,
- bezpiecznie jeździć na rowerze po drogach publicznych.

Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.

Uczeń:

- a) zna regulaminy bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych szkoły,
- b) potrafi opracować zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych, które zapobiegają negatywnym skutkom np. pracy o charakterze siedzącym lub przy komputerze,
- c) wykonuje krótki program ćwiczeń relaksujących i relaksacyjnych,
- d) umie dobrać bezpieczny dla siebie zestaw ćwiczeń – zależny od aktualnego stanu swojej sprawności fizycznej i ruchowej,
- e) w nauce i doskonaleniu określonych ćwiczeń fizycznych stosuje w sposób bezwzględny zasadę stopniowania trudności,
- f) potrafi ocenić stopień ryzyka związany z wykonywaniem niektórych ćwiczeń, g) nie wykonuje ćwiczeń gimnastycznych bez właściwej asekuracji i zabezpieczenia miejsca ćwiczeń,
- g) wie, że przed każdą formą aktywności fizycznej należy przeprowadzić właściwą rozgrzewkę,
- h) aktywność fizyczną realizuje zawsze w odpowiednim stroju sportowym,

Sport

Uczeń:

- a) aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły (zawody klasowe, międzyklasowe, szkolne, międzyszkolne),
- b) godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych,
- c) podejmuje aktywność sportową w wybranej przez siebie dyscyplinie sportu,



- d) zna zagrożenia dla zdrowia zawodnika wynikające ze stosowania środków dopingujących,
- e) wie, jakie są etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących,
- f) rozumie istotę znaczenia zasady fair play w sporcie dla wszystkich, wyczynowym i profesjonalnym,
- g) wymienia oraz interpretuje przykłady konstruktywnego i destruktywnego zachowania środowisk kibiców,
- h) umie kulturalnie zachować się i kibicować w czasie zawodów sportowych,
- i) potrafi wymienić dyscypliny sportu, w których zachowanie kibiców jest pozytywnym przykładem kulturalnego dopingu,
- j) unika kontaktu z tzw. pseudokibicami, szczególnie utożsamiającymi się z piłką nożną,
- k) zna poszczególne rodzaje sportu oraz wie, jaki jest ich wpływ na zdrowie człowieka przy regularnym uprawianiu.

Edukacja zdrowotna.

Uczeń:

- a) wymienia wartości związane z własnym zdrowiem, zna zasoby zdrowia społecznego,
- b) rozumie potrzebę troski o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości,
- c) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi,
- d) omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne,
- e) potrafi przyjąć określony program pracy nad sobą, w celu zwiększenia poczucia własnej wartości, większej wiary w siebie oraz umiejętności podejmowania decyzji,
- f) wie, jak odbierać pozytywne i negatywne informacje o sobie oraz radzić sobie z krytyką,
- g) zna zasady racjonalnego gospodarowania własnym czasem,
- h) jest świadomy potrzeby systematycznego kontrolowania własnego stanu zdrowia oraz wykonywania badań profilaktycznych,



- i) wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta,
- j) omawia przyczyny i skutki stereotypów o osobach chorych psychicznie i dyskryminowanych, np. żyjących z HIV czy AIDS,
- k) potrafi samodzielnie lub w grupie przygotować określony projekt w dziedzinie dbałości o zdrowie, np. w szkole z uwzględnieniem form aktywności fizycznej, wie, kto może wesprzeć taki projekt,
- l) omawia, na czym polega współpraca ludzi i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia, m) wyjaśnia, jaki jest związek pomiędzy zdrowiem a środowiskiem oraz co może sam zrobić, aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.

W niniejszym programie nauczania założono następujące osiągnięcia i efekty edukacyjne:

1) W zakresie postaw.

Uczeń:

- a) aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- b) chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych,
- c) bierze udział w dodatkowych zajęciach z nauki pływania i jazdy na nartach,
- d) godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych,
- e) charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- f) nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole,
- g) stosuje zasadę fair play w sportach indywidualnych i zespołowych,
- h) wykonuje ćwiczenia fizyczne na miarę swoich możliwości i potrzeb ruchowych,
- i) jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego,
- j) aktywnie wspiera właściwą organizację zajęć ruchowych w szkole,
- k) pełni role organizacyjne w szkolnych stowarzyszeniach kultury fizycznej,
- l) prowadzi gazetkę sportową szkoły lub stronę internetową uczniowskiego klubu sportowego,



- m) współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego przy organizacji rozgrywek i zawodów sportowych,
- n) jest aktywny fizycznie w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym,
- o) rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla swojego zdrowia oraz ogólnej kondycji fizycznej całego społeczeństwa,
- p) dba o higienę osobistą i stroju sportowego,
- q) identyfikuje się i utożsamia z sukcesami sportowymi swoich kolegów i koleżanek,
- r) wprowadza określone formy aktywności ruchowej do własnego, rodzinnego i środowiskowego stylu życia,
- s) rozbudza w sobie potrzebę całonocnej troski o zdrowie i sprawność fizyczną poprzez systematyczny trening rekreacyjny.

2) W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- a) zna podstawowe testy i metody oceny sprawności oraz aktywności fizycznej, jak również rozwoju fizycznego,
- b) wie, na czym polega prozdrowotny styl życia,
- c) wie, co to jest tętno,
- d) zna wartości tętna w zależności od rodzaju wysiłku fizycznego,
- e) wie, jakie ćwiczenia służą poprawie wydolności fizycznej,
- f) rozumie potrzebę hartowania organizmu,
- g) zna podstawowe przepisy indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej,
- h) jest w stanie przeprowadzić rozgrywki i zawody sportowe wg określonego systemu,
- i) wie, jak należy przeprowadzić rozgrzewkę,
- j) wie, jakie są relacje pomiędzy systematyczną aktywnością fizyczną, a zdrowiem psychofizycznym człowieka,
- k) zna podstawowe zasady bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych,
- l) wie, jak dobrać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane partie mięśniowe oraz zdolności motoryczne,



- m) wie, jak należy się odżywiać w okresie kolejnych faz i etapów rozwoju ontogenetycznego,
- n) zna podstawowe wartości związane ze zdrowiem każdego człowieka,
- o) zna tradycje sportowe szkoły i środowiska lokalnego,
- p) wie, jakie relacje i związki zachodzą pomiędzy systematyczną aktywnością fizyczną, a zdrowiem człowieka.

3) W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- a) potrafi przeprowadzić samokontrolę i samoocenę własnej sprawności fizycznej, zinterpretować wyniki za pomocą Indeksu Sprawności Fizycznej Krzysztofa Zuchory,
- b) umie ocenić własny poziom wydolności fizycznej na podstawie testu Coopera,
- c) umie ocenić poziom własnej aktywności fizycznej za pomocą dowolnie wybranego kwestionariusza,
- d) posiada odpowiedni poziom umiejętności ruchowych w zakresie tzw. sportów całego życia.
- e) potrafi przeprowadzić rozgrzewkę,
- f) umie wykonać zestaw ćwiczeń, które kształtują wybrane zdolności motoryczne,
- g) potrafi sędziować zawody sportowe w wybranej dyscyplinie,
- h) umie przygotować i przeprowadzić rozgrywki sportowe w szkole za pomocą dowolnego systemu,
- i) dobiera strój sportowy w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,
- j) potrafi ułożyć własny program aktywności fizycznej,
- k) wykonuje ćwiczenia z zachowaniem zasad bhp,
- l) potrafi udzielić pierwszej pomocy,
- m) stosuje prozdrowotny styl życia.



KRYTERIA OCENIANIA CZĄSTKOWEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

W klasach I – III lub IV szkół ponadgimnazjalnych przedmiot kontroli i oceny młodzieży powinien obejmować:

- 1) postawę ucznia,**
- 2) aktywność w trakcie zajęć,**
- 3) sprawność fizyczną:**

Test Coopera – młodzież biegnie lub idzie w ciągu 12 min. Próbę przeprowadzamy na bieżni okrężnej, dla ułatwienia pomiaru odległości pokonanego dystansu przy bieżni ustawiamy chorągiewki w odległości co 25- 50 m. W celu uzyskania precyzyjnych wyników, należy podzielić dzieci na grupy o podobnym poziomie wytrzymałościowym.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- bieg na dystansie 50 m,
- skok w dal z miejsca,
- biegi przedłużone,
- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy,
- pomiar siły względnej:
- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków,
- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s.

Uwaga!!! – Sprawność fizyczna podlegać będzie kontroli okresowej dwa razy w roku szkolnym.

sprawdziany z lekkoatletyki:

- 100 m - dziewczęta/chłopcy,
- 400 m – dziewczęta/chłopcy,
- 800 m – dziewczęta,



- 1000 m – chłopcy,
- skok w dal – dziewczęta/chłopcy,

Umiejętności ruchowe:

gimnastyka (dwie do wyboru):

- wykonanie układu trzech przewrotów: w przód – w tył – w przód,
- wykonanie próby skoku kucznego przez skrzynię ustawioną wszerz (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),
- wykonanie skoku zawrotnego przez skrzynię (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic):
 - chłopcy 5 części skrzyni,
 - dziewczęta 4 części skrzyni,
- wykonanie próby wymyku na wysokim drążku ze zwisu do podporu przodem – dla najsprawniejszych chłopców,
- wykonanie układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce dla dziewcząt wg indywidualnej inwencji, układ powinien zawierać:
 - przejścia równoważne we wspięciu na palcach,
 - stania równoważne jedno nóż,
 - obroty we wspięciu na palcach,
 - przysiady równoważne na jednej i dwóch NN,
 - wejścia na ławeczkę, np. do tzw. „arabeski”,
 - wagi przodem na ławeczce,
 - zeskoki z ławeczki,
 - podskoki na ławeczce;

lekkoatletyka (jedna do wyboru):

- klasa I:

- technika startu niskiego,
- skok w dal techniką piersiową (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),
- technika przekazywania pałeczki sztafetowej;



- klasa II:

- skok w dal techniką piersiową (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),
- rzut piłką lekarską,

- klasa III:

- rzut piłką lekarską,

- klasa IV:

- rzut piłką lekarską,
- skok w dal techniką piersiową (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),

piłka nożna (jedna do wyboru):

- klasa I:

- żonglerka piłką,
- uderzenie piłki prostym podbiciem (chłopcy) – forma toru;

- klasa II:

- uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem,
- przyjęcie i uderzenie piłki głową (chłopcy) – forma toru;

- klasa III:

- uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem,
- strzał na bramkę wewnętrzną częścią stopy (chłopcy) – forma toru;

- klasa IV:

- wybrane elementy piłki nożnej – tor przeszkód;

piłka ręczna (jedna do wyboru):

- klasa I:

- kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,



- rzut z biegu,
- podania jednorącz półgórne – forma toru;

- klasa II:

- kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- rzut z wyskoku, • podania jednorącz półgórne kozłem – forma toru;

- klasa III:

- kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- rzut do bramki po zwodzie pojedynczym, podania jednorącz półgórne ze zmianą miejsca na boisku – forma toru;

- klasa IV:

- kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- rzut do bramki po zwodzie pojedynczym, podania jednorącz kozłem ze zmianą miejsca na boisku – tor według inwencji;

koszykówka (jedna do wyboru):

- klasa I:

- kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- dwutakt z biegu, • podania oburącz sprzed klatki piersiowej – forma toru;

- klasa II:

- kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- dwutakt z biegu po podaniu, • podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem – forma toru;

- klasa III:

- rzut z dwutaktu po zwodzie pojedynczym przodem,
- rzut z wyskoku (chłopcy), • podania oburącz górne – forma toru;



- klasa IV:

- kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- pivotowanie pomiędzy pachołkami i z obrońcą;
- dwutakt z biegu po podaniu, • podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem – forma toru;

piłka siatkowa (jedna do wyboru):

- klasa I:

- odbicia piłki sposobem oburącz dolnym i górnym,
- zagrywka dolna;

- klasa II:

- odbicia piłki sposobem oburącz dolnym i górnym,
- zagrywka tenisowa;

- klasa III:

- odbicia piłki sposobem oburącz dolnym i górnym,
- zagrywka tenisowa,
- atak przez plasowanie lub zbiecie piłki (do wyboru);

- klasa IV:

- odbicia piłki sposobem oburącz dolnym i górnym,
- zbiecie piłki na siatce,
- blok, obrona piłki w polu
- atak przez plasowanie.

Wiadomości:



1. uczeń zna podstawowe przepisy dwóch wybranych przez siebie gier rekreacyjnych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
2. uczeń wie, jak obliczyć dla siebie zakres maksymalnego tętna podczas wysiłku fizycznego,
3. uczeń potrafi opracować dla siebie indywidualny program aktywności fizycznej (w cyklu tygodniowym, miesięcznym i rocznym).



STANDARDY WYMAGAŃ - UMIEJĘTNOŚCI

- sprawdzian umiejętności technicznych danej dyscypliny,
- obserwacje ucznia w trakcie ćwiczeń, w trakcie gry itp.,
- zadania kontrolno-oceniające,
- zawody klasowe,
- zawody szkolne i międzyszkolne.

Pod uwagę brany jest wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swych możliwości po to, by jego wyniki były jak najlepsze.

We wszystkich sprawdzianach umiejętności **ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który nie podejmuje się wykonania ćwiczenia bez żadnego usprawiedliwienia.

GIMNASTYKA

KLASA I

- Przewrót w przód z biegu i przewrót w tył o nogach prostych
- Skok kuczny przez 4 części skrzyni wszerz
- Stanie na rękach przy drabinkach
- Marsz gimnastyczny i zwrot na równoważni

Bardzo dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenia dynamicznie, płynnie i estetycznie, ćwiczenia są wykonane w odpowiednim tempie.

Dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie z zachowaniem estetyki i płynności ruchu, nieco zbyt wolno.

Dostateczny

Ćwiczenia wykonane wolno, z niewielkimi błędami, ćwiczący nie zachowuje w trakcie ćwiczenia odpowiedniej sylwetki lecz zachowana jest płynność ruchu.

Dopuszczający

Ćwiczący stara się wykonać ćwiczenie lecz wykonuje je nie estetycznie, bardzo wolno w ćwiczeniu brak płynności ruchu lub ruch jest uproszczony.

KLASA II



- Przewrót w przód na skrzyni – 4 części
- Przerzut bokiem na dowolną rękę (stronę)
- Przewrót lotny w przód, przewrót w tył do rozkroku o NN prostych
- Wymyk i odmyk na drążku
- Wykonywanie wagi na równoważni

Bardzo dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenia dynamicznie, płynnie i estetycznie, ćwiczenia są wykonane w odpowiednim tempie.

Dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie z zachowaniem estetyki i płynności ruch, nieco zbyt wolno.

Dostateczny

Ćwiczenia wykonane wolno, z niewielkimi błędami, ćwiczący nie zachowuje w trakcie ćwiczenia odpowiedniej sylwetki lecz zachowana jest płynność ruchu.

Dopuszczający

Ćwiczący stara się wykonać ćwiczenie lecz wykonuje je nie estetycznie, bardzo wolno w ćwiczeniu brak płynności ruchu lub ruch jest uproszczony.

KLASA III

- Skok lotny przez 3 części skrzyni
- Przewrót w tył przez stanie na RR
- Stanie na głowie z przejściem do stania na RR
- Układ ćwiczeń gimnastycznych

Bardzo dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenia dynamicznie, płynnie i estetycznie, ćwiczenia są wykonane w odpowiednim tempie.

Dobry



Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie z zachowaniem estetyki i płynności ruchu, nieco zbyt wolno.

Dostateczny

Ćwiczenia wykonane wolno, z niewielkimi błędami, ćwiczący nie zachowuje w trakcie ćwiczenia odpowiedniej sylwetki lecz zachowana jest płynność ruchu.

Dopuszczający

Ćwiczący stara się wykonać ćwiczenie lecz wykonuje je nie estetycznie, bardzo wolno w ćwiczeniu brak płynności ruchu lub ruch jest uproszczony.

SIATKÓWKA

KLASA I

- Odbicie piłki sposobem górnym
- Odbicie piłki sposobem dolnym

Sprawdzian polega na odbijaniu piłki sposobem górnym i dolnym wewnątrz koła o średnicy 3 m w ustalonym czasie.

Bardzo dobry

Wykonywanie zadanego ćwiczenia poprawną techniką przez 30 sekund.

Dobry

Wykonywanie zadanego ćwiczenia poprawną techniką przez 20 sekund.

Dostateczny

Wykonywanie zadanego ćwiczenia poprawną techniką przez 10 sekund.

Dopuszczający

Wykonywanie zadanego ćwiczenia poprawną techniką przez 5 sekund.

- Zagrywka sposobem górnym rotacyjna (lub szybująca) Sprawdzian polega na wykonaniu pięciu zagrywek poprawną techniką.

Celujący

5/5 celnych zagrywek wykonanych poprawną techniką.



Bardzo dobry

4/5 zagrywek poprawnych technicznie.

Dobry

3/5 zagrywek poprawnych technicznie.

Dostateczny

2/5 zagrywek poprawnych technicznie.

Dopuszczający

1/5 zagrywek poprawnych technicznie.

KLASA II

- Wystawa piłki na skrzydło przed siebie Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu wysokich wystaw piłki na skrzydło przed siebie poprawną techniką.

Bardzo dobry

5/5 wystaw piłki poprawnych technicznie.

Dobry

4/5 wystaw piłki poprawnych technicznie.

Dostateczny

3/5 wystaw piłki poprawnych technicznie

Dopuszczający

2/5 wystaw piłki poprawnych technicznie

- Zbicie dynamiczne piłki z wystawy partnera sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu zbić piłki poprawną techniką.

Celujący

5/5 celnych, dynamicznych zbić piłki poprawną techniką.

Bardzo dobry

5/5 zbić piłki poprawną techniką.

Dobry

4/5 zbić piłki poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 zbić piłki poprawną techniką.



Dopuszczający

2/5 zbić piłki poprawną techniką.

- Przyjęcie zagrywki

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu przyjęć zagrywki poprawną techniką.

Celujący

5/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką w określone miejsce.

Bardzo dobry

5/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

Dobry

4/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

KLASA III

- Blok pojedynczy

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu prób bloku po dojściu krokiem skrzyżnym wzdłuż siatki.

Celujący

5/5 prób wykonanych poprawną techniką ,w dobrym tempie i płynnie.

Bardzo dobry

5/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dobry

4/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 prób wykonanych poprawną techniką.



- Pad siatkarski w przód

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu prób padu siatkarskiego w przód z podbiciem piłki.

Bardzo dobry

5/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dobry

4/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 prób wykonanych poprawną techniką.

- Pad siatkarski boczny (w lewo lub w prawo)

Sprawdzian polega na wykonaniu padu bocznego poprawną techniką w 5-ciu próbach.

Celujący

5/5 prób padu bocznego z przewrotem przez bark poprawnych technicznie.

Bardzo dobry

5/5 prób padu bocznego do leżenia na plecach poprawnych technicznie.

Dobry

4/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 prób wykonanych poprawną techniką.

KLASA IV

- Zbicie piłki z drugiej linii

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu ataków z drugiej linii, poprawnie technicznie i zgodnie z obowiązującymi przepisami gry.

Celujący



5/5 celnych , dynamicznych, poprawnych technicznie i zgodnych z przepisami gry, zbić piłki z drugiej linii.

Bardzo dobry

5/5 poprawnych technicznie i zgodnych z przepisami gry, zbić piłki z drugiej linii .

Dobry

4/5 poprawnych technicznie i zgodnych z przepisami gry, zbić piłki z drugiej linii.

Dostateczny

3/5 poprawnych technicznie i zgodnych z przepisami gry, zbić piłki z drugiej linii.

Dopuszczający

2/5 poprawnych technicznie i zgodnych z przepisami gry, zbić piłki z drugiej linii.

- Blok podwójny na skrzydle po dojściu do zawodnika skrzydłowego

Sprawdzian polega na wykonaniu 4-ch prób bloku podwójnego po dojściu do zawodnika skrzydłowego(2 razy w prawo i 2 razy w lewo), rozpoczynając zadanie ze środka pola ataku.

Celujący

4/4 próby poprawne technicznie i zgodne z przepisami gry.

Bardzo dobry

4/4 próby poprawne technicznie.

Dobry

3/4 próby poprawne technicznie.

Dostateczny

2/4 próby poprawne technicznie.

Dopuszczający

1/4 próby poprawne technicznie.

KOSZYKÓWKA

KLASA I

- Kozłowanie prawą i lewą ręką, do przodu i do tyłu
- Kozłowanie slalomem
- Podania



- Rzut z biegu i z miejsca

Bardzo dobry

Właściwe tempo (dynamika ruchu) wszystkie elementy wykonane prawidłowo technicznie, rzut z biegu celny.

Dobry

Właściwe dynamiczne tempo, dopuszczalne (2) dwa błędy techniczne z wyjątkiem rzutu z biegu.

Dostateczny

Tempo średnie, dopuszczalne (3) trzy błędy techniczne, w tym niecelny rzut (dwutakt/rzut z biegu prawidłowo wykonany).

Dopuszczający

Tempo wolne, niezdarność ruchów, duża liczba błędów technicznych.

KLASA II

- Kozłowanie - oceniany jest atakujący i obrońca

1. Sprawdzian rozpoczyna się od gry 1x1 bez piłki (niska postawa obrońcy, aktywna praca szeroko rozstawionych RR, w razie potrzeby użyte do bezpośredniej walki, NN szeroko rozstawione).
2. Atakujący w pewnym momencie otrzymuje podanie – obrońca musi zachować się stosownie do zaistniałej sytuacji (odskakuje wstecz, RR ułożone w zależności od wysokości na jakiej znajduje się piłka; mianowicie:
 - a) Piłka na wysokości klatki piersiowej, jedna ręka wysunięta w górę w przód wraz z jednoimienną nogą, druga ręka lekko ugięta w stawie łokciowym, opuszczona w dół w przód, gotowa do interwencji,
 - b) Atakujący obniża położenie piłki przed kozłowaniem – RR ugięte w łokciach, przedramiona lekko opuszczone w dół, równolegle względem siebie, dłonie szeroko rozwarte).



3. Atakujący kozłując zmienia rękę kozłującą i kierunek dwiema z czterech technik: przodem z ręki do ręki, obrotem, kozłem między nogami, przeniesienie piłki za plecami.
4. Obrońca pozwala atakującemu się wyprzedzić i oddać rzut z wysoku z odbicia obunóż poprzedzonego kozłowaniem, po rzucie obowiązkowa zbiórka z tablicy.

Bardzo dobry

Dynamika widoczna w poczynaniach ćwiczących, łatwość i naturalność ruchów (obrońcy i atakującego).

Dobry

Obrońca nadąża za atakującym, potrafi wybrać prawidłową postawę względem atakującego; popełnia błędy: krzyżuje nogi lub blokuje atakującego rozłożonymi i wyprostowanymi RR.

Dostateczny

Krzyżuje nogi i blokuje atakującego rozłożonymi wyprostowanymi RR.

Dopuszczający

J. w. oraz dodatkowo „hołubce”, niezdarne ruchy.

KLASA III

- Sprawdzian umiejętności z koszykówki obejmuje kilka osobno ocenianych elementów na podstawie których wyciąga się średnią ocen.
- Ocena zwodu w prawą i lewą stronę zakończonego rzutem w wysoku i z biegu (oba elementy rzutowe należy zaprezentować obowiązkowo – strona do wyboru przez ucznia)

Bardzo dobry

Element wykonany dynamicznie, brak błędów technicznych, swoboda ruchów, rzut z biegu celny, po niecelnym rzucie wysoku należy wykonać dobitkę (celną)

Dobry

Element wykonany dość dynamicznie, dopuszczalny jeden błąd kroków poprzedzający rzuty, brak wyraźnej swobody ruchów



Dostateczny

Brak dynamiki ruchów, jeden błąd kroków poprzedzający rzut, niecelny rzut z biegu, brak swobody ruchów

Dopuszczający

J. w. błędy kroków, niezdarność w poruszaniu się i w wykonywaniu elementów.

- Ocena umiejętności „ścinania” i „obiegania”

Bardzo dobry

Dynamika ruchów, oba elementy wykonane bezbłędnie w tempie, zakończone celnymi rzutami do kosza

Dobry

Poprawne tempo ćwiczenia, oba elementy wykonane bezbłędnie, dopuszczalny jeden niecelny rzut

Dostateczny

Brak płynności w ćwiczeniu, dopuszczalny jeden błąd w wykonywaniu ćwiczenia oraz dwa niecelne rzuty

Dopuszczający

J. w. niezdarność ruchów, błędne wykonanie sprawdzanych elementów oraz dwa rzuty niecelne.

- Ocena umiejętności zastawiania i zbiórki piłki z tablicy

Bardzo dobry

Element wykonany prawidłowo, w odpowiednim tempie zakończony zbiórką piłki z tablicy – ćwiczący wykonuje dwie próby

Dobry

Element wykonany prawidłowo technicznie, lecz bez wykonania zbiórki piłki z tablicy

Dostateczny

J. w. błędne zastawienie, brak zbiórki piłki z tablicy (po jednym błędzie zastawiania i brak zbiórki)

Dopuszczający



Zastawianie źle wykonane technicznie, w złą stronę, brak zbiórki

KLASA IV

- Sprawdzian obejmuje umiejętność rozegrania sytuacji 2x2 z zastosowaniem zasłon.

Bardzo dobry

Obejmuje rozegranie piłki pomiędzy: rozgrywający – rozgrywający, rozgrywający – skrzydłowy, rozgrywający – środkowy, skrzydłowy – środkowy

Dobry

Obejmuje 3 z 4 zagrań

Dostateczny

Obejmuje 2 z 4 zagrań

Dopuszczający

Obejmuje 1 z 4 zagrań

PIŁKA RĘCZNA

KLASA I

- Zmiana kierunku biegu i ręki kozłującej

Bardzo dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenie w sposób płynny i dynamiczny zgodnie z przepisami gry

Dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenie w miarę płynnie, w nieco spowolnionym tempie, zgodnie z przepisami gry

Dostateczny

Uczeń wykonuje ćwiczenie wolno, zgodnie z przepisami gry

Dopuszczający

Uczeń stara się wykonać ćwiczenie, wykonuje je bardzo wolno, prawie w marszu, stara się zachować przepisy gry (i zna przepisy gry mówiące o podwójnym kozłowaniu i błędzie kroków)



- Podania i chwyty piłki w biegu

Bardzo dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenie płynnie, we właściwym tempie, zarówno ręką prawą jak i lewą zgodnie z przepisami gry

Dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenie płynnie, nieco za wolno lub ma problemy z podaniem jedną z rąk, lecz wszystko wykonuje zgodnie z przepisami

Dostateczny

Uczeń wykonuje ćwiczenie wolno lub potrafi wykonać podanie tylko jedną z rąk, lecz ćwiczenie wykonane jest zgodnie z przepisami gry

Dopuszczający

Uczeń stara się wykonać ćwiczenie, wykonuje je bardzo wolno, stara się zachować przepisy gry, lecz nie zawsze mu się to udaje, zna przepis o błędzie kroków

- Rzut do bramki w biegu

Bardzo dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenie płynnie we właściwym tempie, zgodnie z przepisami gry

Dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenie płynnie, nieco za wolno, zgodnie z przepisami gry

Dostateczny

Uczeń wykonuje ćwiczenie wolno lub bardzo wolno z zachowaniem przepisów gry

Dopuszczający

Uczeń stara się wykonać ćwiczenie lub wykonuje je bardzo wolno, starając się zachować przepisy gry, zna przepisy gry dotyczące błędu kroków i podwójnego kozłowania.

KLASA II

- Poruszanie się w obronie

Bardzo dobry



Uczeń porusza się dynamicznie na ugiętych nogach, właściwie prowadzi (ustawia) stopy i operuje RR we właściwej płaszczyźnie

Dobry

Uczeń porusza się mało dynamicznie, zbyt wolno na ugiętych nogach, nie przestrzega właściwego ustawienia stóp, RR we właściwej płaszczyźnie

Dostateczny

Uczeń wykonuje ćwiczenie wolno na prostych nogach, nie zwraca uwagi na ustawienie stóp, operuje RR we właściwej płaszczyźnie

Dopuszczający

Uczeń wykonuje ćwiczenie bardzo wolno, na prostych nogach, stopy ustawia niewłaściwie, RR nie zachowują właściwej płaszczyzny

- Wykonywanie zwodów pojedynczych

Bardzo dobry

Ćwiczący wykonuje ćwiczenie płynnie, we właściwym tempie w lewą i prawą stronę, zgodnie z przepisami.

Dobry

Ćwiczenie wykonane płynnie, nieco wolno (w L i P stronę) lub tylko w jedną wybraną stronę, zgodnie z przepisami gry

Dostateczny

Ćwiczenie wykonane wolno tylko w jedną stronę zgodnie z przepisami

Dopuszczający

Ćwiczenie wykonane bardzo wolno, ćwiczący stara się przestrzegać przepisy gry, zna przepisy gry

- Rzut do bramki

Bardzo dobry

Ćwiczenie wykonane płynnie we właściwym tempie, po odbiciu z nogi lewej oraz w wersji z odbiciem z nogi prawej zgodnie z przepisami

Dobry



Ćwiczenie wykonane płynnie, nieco zbyt wolno lub tylko po odbiciu z jednej z nóg, zgodnie z przepisami

Dostateczny

Ćwiczenie wykonane wolno, tylko w wersji na jedną nogę, zgodnie z przepisami.

Dopuszczający

Ćwiczenie wykonane bardzo wolno z niewielkimi uchybieniami, rokującymi na poprawę, tylko po odbiciu z jednej nogi, uczeń jest zaangażowany, stara się, wie, na czym polega błąd lub jaki przepis gry jest łamany.

KLASA III

- Rzut piłką z biegu po przeszkoku

Bardzo dobry

Ćwiczenie wykonane płynnie, we właściwym tempie, zgodnie z przepisami gry

Dobry

Ćwiczenie wykonane płynnie, nieco za wolno, zgodnie z przepisami gry

Dostateczny

Ćwiczenie wykonane wolno lub z miejsca zgodnie z przepisami gry

Dopuszczający

Uczeń stara się wykonać ćwiczenie, wykonuje je bardzo wolno, zna zasadę ruchu i umie ją wykonać fazami, możliwe niewielkie odstępstwa od przepisów gry, uczeń wie, jaki przepis gry został naruszony.

PIŁKA NOŻNA

Sposób wykonania: uczeń wykonuje test sprawności specjalnej (rys. 1.), w którym znajduje się:



1. KLASA I-II - prowadzenie piłki po prostej prostym podbiciem. KLASA III – żonglerka piłką poruszając się w przód.
2. KLASA I-III - prowadzenie piłki slalomem między pachołkami.
3. KLASA I - prowadzenie piłki po prostej prostym podbiciem. KLASA II-III prowadzenie piłki po prostej zewnętrzną częścią stopy.
4. KLASA I - prowadzenie piłki podeszwą bokiem PN. KLASA II-III – prowadzenie piłki podeszwą tyłem oboma NN (na zmianę).
5. KLASA I - prowadzenie piłki podeszwą bokiem LN. KLASA II-III - prowadzenie piłki podeszwą przodem oboma NN (na zmianę).
6. KLASA I-III - wypuszczenie po prostej piłki wewnętrzną częścią stopy, następnie start do niej i zatrzymanie podeszwą.
7. KLASA II - wykonanie zwodu pojedynczego i minięcie pachołka. KLASA III wykonanie zwodu innego niż pojedynczy i minięcie pachołka.
8. KLASA I - podanie o ławeczkę i przyjęcie wewnętrzną częścią stopy. KLASA II podanie o ławeczkę i przyjęcie prostym podbiciem. KLASA III - podanie o ławeczkę i przyjęcie zewnętrzną częścią stopy.
9. KLASA I - strzał na bramkę wewnętrzną częścią stopy. KLASA II - strzał na bramkę prostym podbiciem. KLASA III - strzał na bramkę zewnętrzną częścią stopy (lepszą nogą).
10. KLASA I-III - dowolny strzał na bramkę słabszą nogą.

Zasady oceniania

Celujący

Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia właściwą techniką, w odpowiednim tempie, dokładnie i pewnie

Bardzo dobry

Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia właściwą techniką, w odpowiednim tempie

Dobry

Uczeń umie wykonać ćwiczenia prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie z małymi błędami technicznymi

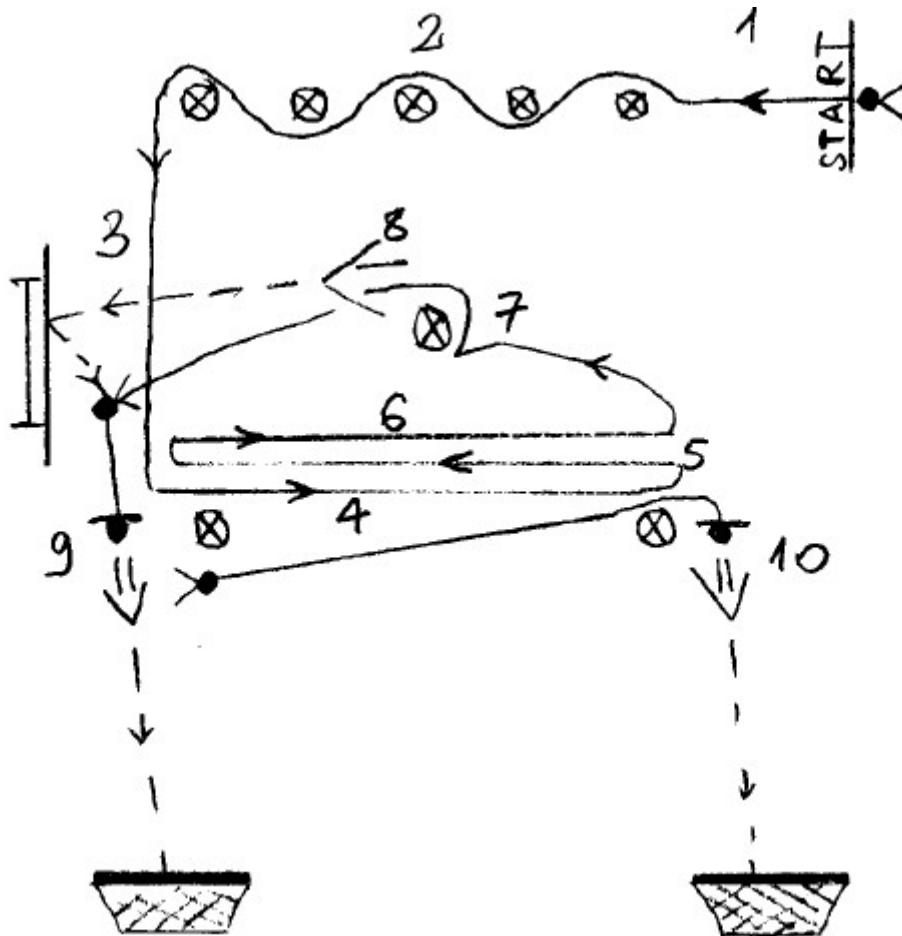


Dostateczny

Uczeń wykonuje ćwiczenia niepewnie, w odpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi

Dopuszczający

Uczeń potrafi przy dużej pomocy nauczyciela wykonać ćwiczenia z błędami technicznymi



Rysunek 1. Test sprawności specjalnej z piłki nożnej

KLASA IV

- Gra właściwa

Oceniane są wiadomości z zakresu przepisów gry oraz taktyki.

AEROBIK, FITNESS

KLASA I



Celujący

- Uczeń chętnie przygotowuje własne układy aerobiku do muzyki i prezentuje je ćwicząc z grupą rówieśniczą na lekcji

Bardzo dobry

- Uczeń potrafi zaprezentować swój układ aerobiku do muzyki wraz z grupą ćwiczących

Dobry

- Uczeń potrafi wykonać własny krótki układ aerobiku do muzyki

Dostateczny

- Uczeń podejmie próbę skoordynowania podstawowych elementów ruchu w aerobiku z muzyką
- Uczeń potrafi przyjąć prawidłową postawę wyjściową do ćwiczeń fitness

Dopuszczający

- Uczeń potrafi zaprezentować podstawowe elementy ruchu w aerobiku

KLASA II

Celujący

- Uczeń potrafi przeprowadzić dowolnie wybrany moduł fitness z grupą ćwiczących

Bardzo dobry

- Uczeń potrafi zaprezentować własny układ choreograficzny kroków bazowych z pracą rąk przy muzyce
- Uczeń potrafi przeprowadzić układ, o którym mowa wyżej z grupą ćwiczących

Dobry

- Uczeń potrafi dokonać zmiany kroków w krótkim układzie choreograficznym bez muzyki zaproponowanym przez nauczyciela
- Uczeń potrafi połączyć układ kroków bazowych z pracą rąk w układzie, bez muzyki zaproponowanym przez nauczyciela

Dostateczny

- Uczeń potrafi dokonać zmiany kroków bazowych w układzie choreograficznym

Dopuszczający



- Uczeń zna podstawowe kroki bazowe (marsz, bieg, step - touch, V-step, heel - back, side to side, knee - up, chasse, mambo)

KLASA III

Celujący

- Uczeń potrafi zaprezentować i przeprowadzić własny układ choreograficzny ćwiczeń fitness z grupą

Bardzo dobry

- Uczeń potrafi przeprowadzić układ ćwiczeń choreograficznych fitness z muzyką, zgodny z tokiem zaproponowanym przez nauczyciela

Dobry

- Uczeń potrafi połączyć ćwiczenia w prosty układ choreograficzny z muzyką

Dostateczny

- Uczeń potrafi połączyć ćwiczenia w prosty układ choreograficzny bez muzyki

Dopuszczający

- Uczeń potrafi zaprezentować przykłady ćwiczeń wzmacniających, rozciągających, uspokajających, relaksacyjnych, aerobowych

UZUPEŁNIAJĄCE FORMY RUCHU

TENIS STOŁOWY

1. Uczeń potrafi odbić piłeczkę forhendem
2. Uczeń potrafi odbić piłeczkę bekhendem
3. Uczeń potrafi wykonać podanie
4. Uczeń potrafi zorganizować turniej klasowy i międzyklasowy oraz sędziować go.

Punkt czwarty predysponuje ucznia do uzyskania oceny o stopień wyższej podczas klasyfikacji śródrocznej lub końcoworocznej.

BADMINTON

1. Uczeń zna podstawowe przepisy gry pojedynczej i podwójnej.
2. Uczeń potrafi odbić lotkę sposobem forhend clear.
3. Uczeń potrafi odbić lotkę sposobem bekhend clear.



4. Uczeń potrafi wprowadzić lotkę do gry dowolnym sposobem zgodnie z przepisami.
5. Uczeń potrafi zorganizować turniej klasowy i międzyklasowy oraz sędziować go.

Punkt piąty predysponuje ucznia do uzyskania oceny o stopień wyższej podczas klasyfikacji śródrocznej lub końcoworocznej.

STANDARDY WYMAGAŃ - MOTORYCZNOŚĆ

- Test sprawności fizycznej,
- Próba wydolności – Próba Ruffiera, zmodyfikowana próba Harwardzka,
- Szkolne zawody sportowe,
- Międzyszkolne zawody sportowe,
- Sprawdziany sprawności motorycznej.

Ocenianie wg limitów uzyskanych w próbach sprawnościowych oraz z uwzględnieniem postępów, jakie uczeń uczynił w toku nauki.

Testem obowiązującym jest INDEKS SPRAWNOSCI FIZYCZNEJ KRZYSZTOFA ZUCHORY. Test przeprowadzany jest w klasach I – IV w semestrze I. Wyniki uzyskane w różnych próbach przeliczane są zgodnie z opisem testu na punkty. Uzyskane punkty odpowiadają określonej w tabeli ocenie.

OCENA	KLASA (dziewczęta i chłopcy)			
	I	II	III	IV
1	0–9	0 – 10	0 – 10	0 – 11
2	10 – 14	11 – 15	11 – 15	12 – 16
3	15 – 18	16 – 19	16 – 19	17 – 20
4	19 – 24	20 – 25	20 – 25	21 – 26
5	25 – 28	26 – 30	26 – 30	27 – 31
6	29 – 36	31 – 36	31 – 36	32 – 36



Próba 1 - SZYBKOŚĆ

Sposób wykonania: Szybki bieg w miejscu przez 10 sekund, wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod uniesioną nogą. Liczymy klaśniecia.

Uzyskany wynik		Poziom wykonania próby	Liczba uzyskanych punktów
Chłopcy	Dziewczęta		
15 klaśnieć	12 klaśnieć	minimalny	1
20 klaśnieć	16 klaśnieć	dostateczny	2
25 klaśnieć	20 klaśnieć	dobry	3
30 klaśnieć	25 klaśnieć	bardzo dobry	4
35 klaśnieć	30 klaśnieć	wysoki	5
40 klaśnieć	35 klaśnieć	wybitny	6

Próba 2 - SKOCZNOŚĆ

Sposób wykonania: Skok w dal z miejsca, rezultat mierzymy stopami, w obliczeniach zaokrąglając wynik: mniej niż pół stopy w dół, więcej niż pół stopy w górę.

Uzyskany wynik (dziewczęta i chłopcy)	Poziom wykonania próby	Liczba uzyskanych punktów
5 stóp	minimalny	1
6 stóp	dostateczny	2
7 stóp	dobry	3
8 stóp	bardzo dobry	4
9 stóp	wysoki	5
10 stóp	wybitny	6

Próba 3 - SIŁA RAMION

Sposób wykonania: Uchwycić się drążka lub gałęzi, tak, aby swobodnie zawisnąć, nie dotykając nogami podłoża. Wykonujemy kolejne ćwiczenia o wzrastającej trudności.

Uzyskany wynik		Poziom wykonania próby	Liczba uzyskanych punktów
Dziewczęta	Chłopcy		
Zwis na wyprostowanych rękach, wytrzymać 3 sek.	Zwis na wyprostowanych rękach, wytrzymać 10 sek.	minimalny	1
Zwis na wyprostowanych rękach, wytrzymać 10 sek.	Zwis na jednej ręce, wytrzymać 10 sek.	dostateczny	2
Zwis na jednej ręce, wytrzymać 3 sek.	Zwis na wyprostowanych rękach, podciągnąć się oburącz, tak by głowa była wyżej niż drążek, wytrzymać 3 sek.	dobry	3
Zwis na jednej ręce, wytrzymać 10 sek.	Zwis na wyprostowanych rękach, podciągnąć się oburącz, tak by głowa była wyżej niż drążek,	bardzo dobry	4



	wytrzymać 10 sek.		
Zwis na wyprostowanych rękach, podciągnąć się oburącz, tak by głowa była wyżej niż drążek, wytrzymać 3 sek.	Zwis, podciągnąć się oburącz, jedną rękę wolno opuścić, wytrzymać 10 sek.	wysoki	5
Zwis na wyprostowanych rękach, podciągnąć się oburącz, tak by głowa była wyżej niż drążek, wytrzymać 10 sek.	Zwis, podciągnąć się oburącz, jedną rękę wolno opuścić, wytrzymać kolejno na prawej i lewej ręce po 10 sek.	wybitny	6

Próba 4 - GIBKOŚĆ

Sposób wykonania: Z pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach, wykonywać ruchem ciągłym powolny skłon w przód.

Uzyskany wynik (dziewczęta i chłopcy)	Poziom wykonania próby	Liczba uzyskanych punktów
Chwyt oburącz za kostki	minimalny	1
Palcami obu rąk dotknięcie palców stóp	dostateczny	2
Palcami obu rąk dotknięcie podłoża	dobry	3
Wszystkimi palcami (obu rąk) dotknięcie podłoża	bardzo dobry	4
Dotknięcie dłońmi podłoża	wysoki	5
Dotknięcie głową kolan	wybitny	6

Próba 5 - WYTRZYMAŁOŚĆ

Sposób wykonania: Próbę można wykonać w dwojaki sposób: a) bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę - liczymy czas biegu, b) bieg na odległość – oceniamy pokonany dystans.

Uzyskany wynik		Poziom wykonania próby	Liczba uzyskanych punktów
Dziewczęta	Chłopcy		
1min / 200m	2min / 400m	minimalny	1
3 min / 500m	5 min/ 1000m	dostateczny	2
6 min/ 1000 m	10 min/2000 m	dobry	3
10 min / 1500m	15 min / 2500m	bardzo dobry	4
15 min/2000m	20 min / 3000m	wysoki	5
20 min / 2500m	30 min / 4000m	wybitny	6

Próba 6 - SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA



Sposób wykonania: W leżeniu na plecach (ręce ułożone dowolnie) unosimy nogi tuż nad podłogą i wykonujemy „nożyce poprzeczne”, tak długo, jak możemy.

Uzyskany wynik		Poziom wykonania próby	Liczba uzyskanych punktów
Dziewczęta	Chłopcy		
10 sek.	30 sek.	minimalny	1
30 sek.	1 min.	dostateczny	2
1 min.	1,5 min.	dobry	3
1,5 min.	2 min.	bardzo dobry	4
2 min.	3 min.	wysoki	5
3 min.	4 min.	wybitny	6

POMIAR WYDOLNOŚCI

PRÓBA RUFFIERA – pomiar wydolności. Klasy I – IV semestr I

Sposób wykonania: badany w ciągu 30 sekund wykonuje 30 przysiadów. Dokonuje się trzech pomiarów tętna:

- bezpośrednio przed próbą w spoczynku,
- bezpośrednio po próbie,
- po 1 min. odpoczynku.

Mierzymy przez 15 sek. Z uzyskanych wyników oblicza się wskaźnik Ruffiera (IR) w/g wzoru:

$$IR = \frac{(P + P1 + P2) - 200}{10}$$

gdzie:

P – minutowa częstotliwość tętna w spoczynku,

P1 – minutowa częstotliwość tętna po próbie,

P2 – minutowa częstotliwość tętna po minucie wypoczynku.

Interpretacja wyników:

- wydolność bardzo dobra – 0,0pkt.
- wydolność dobra – 0,1 - 5,0pkt.
- wydolność średnia – 5,1- 10,0pkt.
- wydolność słaba – 10,1 - 15,0pkt.

Próba Ruffiera nie jest oceniana lecz pozwala zdiagnozować wydolność ucznia.

ZMODYFIKOWANA PRÓBA HARWARDZKA – próba wydolności. Klasy I – IV semestr II

Sposób wykonania: badany wchodzi przez pięć min. na ławeczkę gimnastyczną z częstotliwością 30 razy w ciągu minuty. Po wykonaniu próby badany siada na ławce i po upływie 1 minuty mierzy się częstotliwość jego tętna. Pomiar trwa 1 minutę. Wskaźnik wydolności oblicza się ze wzoru:

$$FI = \frac{t \times 100}{5,5 \times xp}$$

gdzie: t – czas trwania ćwiczenia w sekundach (300 sek.),

p – częstość tętna minutowa, mierzona w pierwszej minucie po zakończeniu wysiłku,



5,5 – stały wskaźnik.

Interpretacja wyników:

- wydolność bardzo dobra – powyżej 60,0pkt.
- wydolność dobra – 50,1 – 60,0pkt.
- wydolność średnia – 40,1 – 50,0pkt.
- wydolność niska – 30,1 – 40,0pkt
- wydolność upośledzona – poniżej 30,0pkt.

Zmodyfikowana próba harwardzka nie jest oceniana do dziennika jednak pozwala dokonać diagnozy wydolności ucznia. Próba przeprowadzana jest w klasach I – IV w semestrze II.

ATLETYKA TERENOWA

TEST MINUTOWY K. H. COOPERA – pomiar wytrzymałości. Klasy I-II semestr II (II-IV – I semestr)

Sposób wykonania: badany ma za zadanie przebiec jak najwięcej metrów w ciągu 12 minut.

Uzyskane wyniki odpowiadają następującym ocenom zamieszczonym w tabeli:

Ocena	Płeć	Klasa			
		I	II	III	IV
1	Dz.	Mniej niż w ocenie 2			
	Chł.				
2	Dz.	1200	1250	1250	1250
	Chł.	1400	1450	1500	1500
3	Dz.	1410	1420	1420	1420
	Chł.	1900	1950	2000	2000
4	Dz.	1850	1850	1850	1850
	Chł.	2350	2400	2450	2450
5	Dz.	2250	2250	2250	2250
	Chł.	2750	2800	2850	2890
6	Dz.	2600	2600	2600	2600
	Chł.	3000	3050	3080	3100



Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego
w Zespole Szkół Gospodarczych w Rzeszowie

Z zakresu lekkiej atletyki obowiązują niżej przedstawione sprawdziany z poszczególnych konkurencji.

Klas	semestr	Dziewczęta	Chłopcy
I	I	100 m	100 m
	II	800 m	1500 m
II	I	skok w dal	skok w dal
	II	100 m	100 m
III	I	800 m	1500 m
	II	skok w dal	skok w dal
IV	I	rzut piłką lekarską	rzut piłką lekarską
	II	100 m	100 m
	I	800 m	1500 m
	II	skok w dal	skok w dal
	I	100 m	100 m
	II	800 m	1500 m
	I	skok w dal	skok w dal
	II	100 m	100 m
	I	800 m	1500 m
	II	skok w dal	skok w dal
	I	400 m	400 m
	II	skok w dal	skok w dal
	I	rzut piłką lekarską	rzut piłką lekarską
	II	100 m	100 m
	I	800 m	1500 m
	II	100 m	100 m
	I	800 m	1500 m
	II	100 m	100 m

Zasady oceniania

Uzyskane wyniki odpowiadają następującym ocenom zamieszczonym w tabeli poniżej.

Sprawd- zian	ocena	klasa							
		I		II		III		IV	
		DZ.	CH.	DZ.	CH.	DZ.	CH.	DZ.	CH.
100m	2	18,9	17,2	18,8	17,1	18,7	16,9	18,7	16,8
	3	17,9	16,1	17,8	16,0	17,7	15,7	17,7	15,5
	4	16,8	15,0	16,7	14,8	16,6	14,5	16,6	14,2
	5	15,9	14,0	15,8	13,7	15,7	13,2	15,6	12,9
	6	15,0	13,0	15,0	12,0	15,0	12,0	13,0	12,0
400m	2	-	-	-	-	1,50,5	1,16,5	-	-
	3	-	-	-	-	1,34,5	1,10,5	-	-
	4	-	-	-	-	1,20,00	1,04,5	-	-
	5	-	-	-	-	1,12,00	56,0	-	-



Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego
w Zespole Szkół Gospodarczych w Rzeszowie

	6	-	-	-	-	1,00,00	48,20	-	-
800m	2	4,44	6,46	4,39	6,43	4,34	6,40	4,28	6,37
1500m	3	4,10	6,09	4,04	6,05	4,00	6,02	3,56	5,59
	4	3,51	5,41	3,47	5,38	3,43	5,35	3,39	5,31
	5	3,20	5,15	3,15	5,12	3,12	5,10	3,10	5,05
	6	3,00	4,50	3,00					
Skok w dal	2	280	330	294	340	300	355	300	360
	3	305	361	314	370	325	385	330	390
	4	325	421	334	430	345	445	355	455
	5	356	461	365	470	375	495	390	515
	6	450	550	450	550	450	550	470	550
Rzut piłką lekarską 3kg, 5kg	2	5,7 – 6,2	7,5 – 8,2	6,3 – 6,8	8,1 – 8,7	6,7 -7,0	8,6 –	6,7 -7,0	8,6 –
	3	6,3 – 6,9	8,3 – 9,3	6,9 – 7,5	8,8 – 9,5	7,1 –	9,2	7,1 –	9,2
	4	7,0 – 7,6	9,4 – 10	7,6 – 8,1	9,6 –	7,7	9,3 –	7,7	9,3 –
	5	7,7 – 8,5	10,1 –10,8	8,2 – 9,0	10,3	7,8 -8,3	10,2	7,8 -8,3	10,2
	6	8,6 I WIĘCEJ	10,9 I WIĘCEJ	9,1 I WIĘCEJ	10,4 – 11,2 11,3 I WIĘCEJ	8,4 – 9,3 9,4 I WIĘCEJ	10,3 – 11,0 11,0 – 11,9 12,0I WIĘCEJ	8,4 – 9,3 9,4 I WIĘCEJ	10,3 – 11,0 11,0 – 11,9 12,0I WIĘCEJ

Uzyskane wyniki i oceny są weryfikowane przez postępy ucznia i wysiłek, jaki włożył w swoje usprawnienie. Weryfikacja postępów opiera się o limity przedstawione w tabeli poniżej.

Ocena	Konkurencja L.A.			
	100m	800m 1500m	Skok w dal	Rzut piłką lekarską
3	0,0 - 0,2s.	0 - 3s. 0 - 5s.	0 - 20cm	
4	0,3 - 0,5s.	4 - 7s. 6 - 10s.	21 - 40cm	
5	0,6s.	8s. 11s.	41cm	

„KARTKÓWKI” SPRAWNOŚCIOWE

To wybrane próby z testów sprawności fizycznej, przeprowadzane bez zapowiedzi w celu zapoznania uczniów z ich poziomem danej zdolności motorycznej i zachęcenia do dbałości o własne ciało. Przykładowe próby:

- Podciąganie na drążku - próba siły rąk i barków (dla dziewcząt zwis wolny jednorącz lub oburącz o ugiętych ramionach - 10 sek.)
- Skok dosiężny



- Skłony w przód z leżenia tyłem z ugiętymi nogami w kolanach, ręce na karku – przez 30 sekund skłony w przód, dotykając łokciami kolan (stopy utrzymuje współwiczający), liczy się ilość powtórzeń
- Rzut piłką lekarską 3kg dziewczęta i 5 kg chłopcy w tył ponad głowę
- Uginanie ramion w podporze leżąc przodem na krzeselkach

STANDARDY WYMAGAŃ – WIADOMOŚCI

- sprawdzenie zdobytych wiadomości w działaniu praktycznym,
- prowadzenie rozgrzewki lub innego fragmentu lekcji,
- sędziowanie, obserwacje,
- formy pisemne: kartkówka, referaty, pisemne prace domowe.



Kryteria oceniania z wychowania fizycznego na ocenę semestralną i roczną

OCENA CELUJĄCA

Ocenę celujący (6) otrzyma uczeń na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego, który osiągnął średnią ważoną wyliczoną przez dziennik elektroniczny z ocen cząstkowych **5,31 – 6,0**. Oraz spełnia następujące kryteria w zakresie:

a) postawy (spełnia, co najmniej 5 kryteriów):

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych,
- podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) aktywności w trakcie zajęć (spełnia, co najmniej 5 kryteriów):

- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny
- pokazuje i demonstrowa większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,



- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej (spełnia, co najmniej 5 kryteriów):

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w przedmiotowym systemie oceniania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę celującą lub uzyskuje najlepsze wyniki w klasie lub szkole,
- poprawia rekordy szkoły w sprawdzianach lekkoatletycznych,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

D) umiejętności ruchowych (spełnia, co najmniej 5 kryteriów):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,



- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

wiadomości (spełnia, co najmniej 3 kryteria):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

OCENA BARDZO DOBRA

Ocenę bardzo dobry (5) otrzyma uczeń na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego, który osiągnął średnią ważoną wyliczoną przez dziennik elektroniczny z ocen cząstkowych **4,75 – 5,30**. Oraz spełnia następujące kryteria w zakresie:

a) postawy (spełnia, co najmniej 4 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,



- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
 - reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
 - niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
 - niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
 - aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):
 - w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
 - bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
 - pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
 - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
 - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
 - umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
 - stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
 - stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
- b) sprawności fizycznej (spełnia, co najmniej 4 kryteria):
- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w przedmiotowym systemie oceniania,
 - wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę bardzo dobrą,
 - poprawia własne rekordy w sprawdzianach lekkoatletycznych,
 - poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
 - uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,



- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
- c) umiejętności ruchowych (spełnia, co najmniej 4 kryteria):
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
 - ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
 - potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
 - wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
 - stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
 - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
- d) wiadomości (spełnia, co najmniej 2 kryteria):
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
 - stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
 - posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
 - wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

OCENA DOBRA

Ocenę dobry (4) otrzyma uczeń na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego, który osiągnął średnią ważoną wyliczoną przez dziennik elektroniczny z ocen cząstkowych 3,65 – 4,74. Oraz spełnia następujące kryteria w zakresie:

- a) postawy (spełnia, co najmniej 3 kryteria):



- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) aktywności w trakcie zajęć (spełnia, co najmniej 3 kryteria):

- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,



- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej (spełnia, co najmniej 3 kryteria):

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w przedmiotowym systemie oceniania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- nie poprawia własnych rekordów w sprawdzianach lekkoatletycznych,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- raczej nie podejmuje indywidualnego program treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) umiejętności ruchowych (spełnia, co najmniej 3 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia, co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,



- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

OCENA DOSTATECZNA

Ocenę dostateczny (3) otrzyma uczeń na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego, który osiągnął średnią ważoną wyliczoną przez dziennik elektroniczny z ocen częściowych **2,75 – 3,64**. Oraz spełnia następujące kryteria w zakresie:

a) postawy (spełnia, co najmniej 2 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) aktywności w trakcie zajęć (spełnia, co najmniej 2 kryteria):

- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,



- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej (spełnia, co najmniej 2 kryteria):

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w przedmiotowym systemie oceniania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- nie poprawia własnych rekordów w sprawdzianach lekkoatletycznych,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) umiejętności ruchowych (spełnia, co najmniej 2 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,



- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia, co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Ocenę dopuszczającą (2) otrzyma uczeń na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego, który osiągnął średnią ważoną wyliczoną przez dziennik elektroniczny z ocen częściowych **1,75 – 2,74**. Oraz spełnia następujące kryteria w zakresie:

a) postawy (spełnia, co najmniej 1 kryterium):

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) aktywności w trakcie zajęć (spełnia, co najmniej 1 kryterium):



- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej (spełnia, co najmniej 1 kryterium):

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w przedmiotowym systemie oceniania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dopuszczającą,
- nie poprawia własnych rekordów w sprawdzianach lekkoatletycznych,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego program treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) umiejętności ruchowych (spełnia, co najmniej 1 kryterium):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,



- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza, 60
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia, co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

OCENA NIEDOSTATECZNA

Ocenę niedostateczny (1) otrzyma uczeń na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego, który osiągnął średnią ważoną wyliczoną przez dziennik elektroniczny z ocen cząstkowych **1,74 i mniej**. Oraz spełnia następujące kryteria w zakresie:

a) postawy:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;



b) aktywności w trakcie zajęć:

- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współwiczających,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

c) sprawności fizycznej:

- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w przedmiotowym systemie oceniania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dopuszczającą,
- nie poprawia własnych rekordów w sprawdzianach lekkoatletycznych,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego program treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) umiejętności ruchowych:



- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia, co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

OCENA NIEKLASYFIKOWANY

Ocenę nieklasyfikowany (nkl.) może otrzymać uczeń na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego, który ma poniżej 50% obecności na zajęciach z wychowania fizycznego. Nauczyciel nie jest w stanie określić stopnia jego umiejętności technicznych, fizycznych oraz wiadomości teoretycznych – uczeń jest wysyłany na egzamin klasyfikacyjny z wychowania fizycznego. Zasady przeprowadzenia egzaminu klasyfikacyjnego zawarte są w statucie Zespołu Szkół Gospodarczych.



OCENA ZWOLNIONY/NA

Podstawą zwolnienia (zw.) z ćwiczeń na zajęciach wychowania fizycznego jest decyzja Dyrektora Szkoły na podstawie zaświadczenia lekarskiego.

Postanowienia końcowe

1. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za tzw. nieodpowiednią postawę ucznia.
2. Uczeń ma prawo dwa razy w ciągu semestru (półroczu) zgłosić nieprzygotowanie do lekcji (brak stroju, złe samopoczucie, przeziębienie inne okoliczności), każdy następny brak stroju będzie skutkować oceną **niedostateczną (1)** z wagą 1 za aktywność na zajęciach.
3. Nauczyciel dwa razy do roku (pod koniec każdego semestru) wystawia ocenę częściową za postawę na zajęciach wychowania fizycznego w skład, której wchodzi:
 - postawa;
 - aktywność na zajęciach;
 - kultura osobista;
 - higiena;
 - frekwencja;
 - zaangażowanie w życie sportowe szkoły.

Waga oceny za postawę 3pkt.

4. Uczennica zgłaszająca niedyspozycję musi być przebrana w strój do ćwiczeń - w przeciwnym razie otrzyma adnotację do e - dziennika bs. w przypadku kolejnego braku stroju pomimo zgłoszenia niedyspozycji uczennica dostaje ocenę niedostateczną.



5. Uczeń nieobecny podczas sprawdzianu umiejętności i wiadomości z przyczyn nieusprawiedliwionych otrzymuje ocenę niedostateczną, którą może poprawić na wyznaczonej przez nauczyciela lekcji.
6. Uczeń nieobecny podczas sprawdzania umiejętności i wiadomości z przyczyn usprawiedliwionych może zaliczyć sprawdzian do tygodnia przed wystawieniem ocen semestralnych lub rocznych, jeżeli chce uzyskać ocenę wyższą.
7. Wszystkie oceny cząstkowe mogą być poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem o ile uczeń wyrazi chęci do poprawienia danej oceny.
8. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość skrzyni, drążka, wykonanie ćwiczenia z pomocą.
9. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej np. z sytuacją rodzinną uczeń nie ma obowiązku zaliczenia materiału, który był realizowany w tym okresie.
10. Sytuacja wymieniona w punkcie 9 nie powoduje obniżenia oceny.

mgr Barbara Gromadzka

Nauczyciel wychowania fizycznego