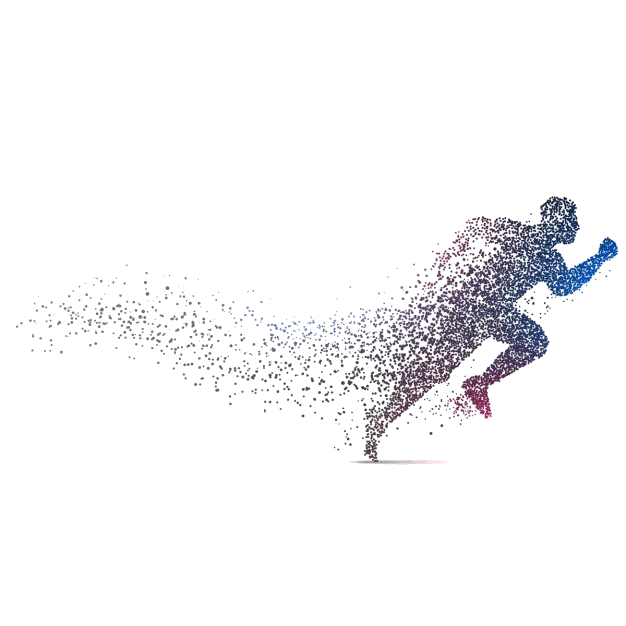
**WYMAGANIA EDUKACYJNE**

**WYCHOWANIE FIZYCZNE  
ZS W GŁUCHOWIE**

**2024/2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Obszar oceny** | **SZKOŁA PONADPODSTAWOWA Kryteria 3 godz./tyg.** | | | | | | | | |
| **Systematyczność Regularność** | **Regularność uczestnictwa na lekcjach WF**  **Uczeń nieobecny - NB**  **Uczeń niećwiczący – NC**  **Uczeń niedysponowany – ND Uczeń spóźniony -SP  Brak stroju - BS**  Nieobecność do 2 tygodni (choroba/zwolnienie lekarskie) – maksymalna ocena bardzo dobra.  Nieobecność 3 tygodnie i więcej (choroba/zwolnienie lekarskie) – brak oceny | | | **O ocenie decyduje liczba NB, NC, ND, SP, BS** | | | | | |
| **6  cel** | **5 bdb** | **4 db** | **3**  **dst** | **2**  **dop** | **1 ndst** |
| 0 | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | >9 |
| **Umiejętności**  **Wiedza** | **Ruchowe** | | Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności.  W tym obszarze stosujemy indywidualizację! | | | | | | **Samoocena** |
| **Inne** | | Poziom umiejętności organizacyjnych, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. | | | | | |
| **Praktyczne stosowanie wiedzy** | | Poziom opanowania wiedzy z 4 bloków tematycznych podstawy programowej. | | | | | |
| **Aktywność**  **Zaangażowanie** | **Uczeń** może otrzymać minus za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za nie wykonywanie poleceń nauczyciela. W tym dziale realizowane są wymagania z podstawy programowej w zakresie kompetencji społecznych. | | | **O ocenie decyduje liczba minusów** | | | | | |
| **6  cel** | **5 bdb** | **4 db** | **3**  **dst** | **2**  **dop** | **1 ndst** |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | >5 |
| **Aktywność dodatkowa** | **Sport** | Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych (SZS)  oraz w udokumentowanej, pozaszkolnej aktywności ruchowej w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. Celująca ocena = wybitne osiągnięcia sportowe. | | | | | | | |
| **Rekreacja** | Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacja należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych  o charakterze rekreacyjnym, prowadzenie kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń promowany  jest tylko ocenami 5 lub 6. | | | | | | | |

****

**Wymagania edukacyjne – III etap edukacyjny TECHNIKUM**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Uczeń dokonuje samooceny rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej.  Uczeń dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań. |
|  | Uczeń objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym  Uczeń prowadzi rozgrzewkę lekkoatletyczną z zachowaniem toku ćwiczeń, posługując się prawidłową terminologią.  Uczeń diagnozuje, planuje i organizuje trening zdrowotny z zastosowaniem nowoczesnych technologii. |
|  | Uczeń prowadzi fragment lekcji wybranej konkurencji lekkoatletycznej zgodnie z zasadami bezpieczeństwa. |
|  | Uczeń demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących, wzmacniających mięśnie posturalne, posługując się prawidłową terminologią. |
|  | Uczeń prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną z zachowaniem toku ćwiczeń.  Uczeń prowadzi fragment lekcji z zastosowaniem wybranej formy ćwiczeń gimnastycznych, zgodnie z zasadami bezpieczeństwa. |
|  | Uczeń prezentuje wybraną przez siebie technikę relaksacji. |
|  | Uczeń ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny – wskazuje swoje mocne i słabe strony |
|  | Uczeń planuje własny program treningu siłowego na wybrane partie mięśniowe. |
|  | Uczeń prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki – kreatywność w doborze ćwiczeń.  Uczeń organizuje i prowadzi klasowy turniej koszykówki, pełniąc funkcje zawodnika, sędziego  i organizatora. |
|  | Uczeń prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki – kreatywność w doborze ćwiczeń.  Uczeń organizuje i prowadzi klasowy turniej piłki siatkowej, pełniąc funkcje zawodnika, sędziego i organizatora. |
|  | Uczeń prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej – kreatywność w doborze ćwiczeń.  Uczeń organizuje i prowadzi klasowy turniej piłki ręcznej, pełniąc funkcje zawodnika, sędziego  i organizatora. |
|  | Uczeń prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej – kreatywność w doborze ćwiczeń.  Uczeń organizuje i prowadzi klasowy turniej piłki nożnej, pełniąc funkcje zawodnika, sędziego  i organizatora. |
|  | Uczeń przedstawia i prowadzi swoją, uproszczoną wersję gry lub zabawy rekreacyjnej. |
|  | Uczeń prowadzi wybraną grę rekreacyjną zgodnie z zasadami bezpieczeństwa. |
|  | Uczeń prowadzi rozgrzewkę z kijami przed treningiem NW.  Uczeń demonstruje prawidłową technikę marszu NW. |
|  | Uczeń prowadzi rozgrzewkę na lodowisku.  Uczeń demonstruje prawidłową technikę jazdy na łyżwach przodem i tyłem. |
|  | Uczeń prowadzi fragment lekcji na lodowisku zgodnie z zasadami bezpieczeństwa. |
|  | Uczeń prowadzi rozgrzewkę przed lekcją pływania - kreatywność w doborze ćwiczeń.  Uczeń prowadzi fragment lekcji pływania zgodnie z zasadami bezpieczeństwa. |
|  | Uczeń organizuje i prowadzi klasowe zawody pływackie, pełniąc funkcje zawodnika, sędziego  i organizatora. |
|  | Uczeń przedstawia swój układ taneczny do wybranego tańca. |

Na lekcji wychowania fizycznego oceniana będzie głównie zaangażowanie, wysiłek i systematyczność ucznia, a także aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Ocena na lekcji wychowania fizycznego nie powinna porównywać uczniów. Jej zadaniem jest określenie co uczeń zdobył, opanował i jaki osiągnął postęp. Ocena powinna mobilizować do podjęcia wysiłku do dalszej aktywności.

SKALA OCENIANIA:

- Ocena celująca – 6

- ocena bardzo dobra – 5

- ocena dobra – 4

- ocena dostateczna – 3

- ocena dopuszczająca – 2

- ocena niedostateczna – 1

Należy ciągle motywować uczniów do systematycznej aktywności ruchowej oraz stworzyć im możliwości współdecydowania o realizacji programu.

Ocena z wychowania fizycznego musi uwzględnić indywidualne możliwości pojedynczego ucznia. Na ocenę z wychowania fizycznego wpływają:

* **aktywność** – zaangażowanie w zajęcia obowiązkowe i dodatkowe, chęć udziału w zajęciach, inicjowanie dodatkowych działań prozdrowotnych ucznia;

Podczas każdych zajęć oceniana jest aktywność uczniów. Uczniowie, którzy szczególnie angażują się w zajęciach otrzymują „+”. Uczniowie, którzy nie ćwiczą, nie posiadają stroju lub nie angażują się w ćwiczenia otrzymują „-”. Pięć kolejnych „+” ulega zamianie na ocenę cząstkową bardzo dobrą. Pięć kolejnych „-” ulega zamianie na ocenę cząstkową niedostateczną.

* **postawa** – stosunek ucznia do zajęć wychowania fizycznego, systematyczność przygotowywania się do zajęć, stosunek do współćwiczących, dbałość o bezpieczeństwo;

Stosunek do współćwiczących:

- ocena niedostateczna – uczeń ma lekceważący stosunek do kolegów, obraża ich, nie potrafi współpracować,

- ocena dopuszczająca – uczeń ma obojętny stosunek do kolegów w czasie gry, zdarza mu się popadać w konflikty,

- ocena dostateczna – uczeń nie popada w konflikty, próbuje współpracować w zespole,

- ocena dobra – uczeń współpracuje w zespole,

- ocena bardzo dobra – uczeń angażuje się w działania zespołowe, nie daje się wciągać w konflikty, jest przykładem dla innych,

- ocena celująca – uczeń motywuje i angażuje innych do współdziałania w zespole, pełni rolę pozytywnego lidera i rozjemcy konfliktów.

* **rozwój i postęp** – zmiana w stosunku do diagnozy początkowej (dotyczy sprawności, umiejętności i wiedzy);

Oceniany jest postęp w stosunku do wyników początkowych. Ocena postępu sprawności realizowana jest dla gibkości, siły mięśni brzucha, skoczności, wytrzymałości, szybkości

Ocena postępu umiejętności realizowana jest dla: elementów z gier zespołowych, przeprowadzenia rozgrzewki. Każdy uczeń przynajmniej raz w półroczu powinien przeprowadzić rozgrzewkę.

- ocena celująca – uczeń bezbłędnie technicznie wykonuje i stosuje w grze poznane umiejętności, zasady gry, potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić rozgrzewkę pod konkretną formę aktywności fizycznej, podczas gier zespołowych prezentuje bardzo wysoki poziom techniczny swoich umiejętności, z dużym zaangażowaniem podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych, potrafi w razie potrzeby udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej, wzorowo wykonuje opracowany przez siebie układ ćwiczeń

- ocena bardzo dobra – uczeń z niewielkimi technicznymi błędami wykonuje i stosuje w grze poznane elementy i umiejętności, podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych, prawidłowo technicznie wykonuje ćwiczenia, podczas gier zespołowych prezentuje dość wysoki poziom techniczny swoich umiejętności, wykonuje opracowany przez siebie układ ćwiczeń, potrafi zorganizować i przeprowadzić rozgrzewkę, potrafi w razie potrzeby udzielić pierwszej pomocy.

- ocena dobra – uczeń na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze poznane elementy i umiejętności, podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych, lecz nie wszystkie potrafi ukończyć, z pewnymi błędami niewielkimi wykonuje ćwiczenia, podczas gier zespołowych prezentuje średni poziom techniczny swoich umiejętności, wykonuje przy pomocy kolegi czy nauczyciela układ ćwiczeń, przeprowadza rozgrzewkę ogólną przy pomocy nauczyciela, kolegi, z pomocą drugiej osoby w razie potrzeby udziela pierwszej pomocy

- ocena dostateczna – uczeń nie stara się stosować w grze poznane elementy i umiejętności, nie podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych, z błędami wykonuje ćwiczenia, podczas gier zespołowych prezentuje niski poziom techniczny swoich umiejętności, nie wykonuje układu ćwiczeń, nie przeprowadza rozgrzewki, nie zawsze uczestniczy w grze, nie zależy mu na poprawnym wykonaniu ćwiczeń, wykonuje tylko podstawową technikę gry

- ocena dopuszczająca- uczeń nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych, nie podchodzi do prób sprawnościowych, w czasie indywidualnych i zespołowych różnych form aktywności fizycznych umyślnie stosuje błędną technikę, nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności

- ocena niedostateczna – uczeń nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań, nie podchodzi do żadnych ćwiczeń, lekceważy wszystkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiejkolwiek aktywności na zajęciach, notorycznie opuszcza zajęcia

* **rozumienie i wiedza** – umiejętność planowania, organizacji i realizacji(imprez sportowych, własnego treningu itp.), wiedza na temat znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia, znajomość przepisów i zasad gier, znajomość ćwiczeń, wiedza z dziedziny zdrowia;

Ocena rozumienia i wiedzy następuje w formie obserwacji działań ucznia, jego odpowiedzi ustnych oraz krótkich sprawdzianów pisemnych.

- ocena celująca – uczeń posiada wiadomości i potrafi samodzielnie zastosować je w praktyce; wiedza ucznia wykracza poza przewidziany program; uczeń potrafi zastosować wiedzę w nietypowych sytuacjach;

- ocena bardzo dobra – uczeń posiada wiedzę i potrafi ją zastosować samodzielnie w typowych sytuacjach;

- ocena dobra – uczeń posiada częściową wiedzę i potrafi ją zastosować z pomocą nauczyciela w typowej sytuacji;

- ocena dostateczna – uczeń posiada wiedzę, ale ma problemy z jej zastosowaniem;

- ocena dopuszczająca – uczeń przy pomocy nauczyciela przytacza wiadomości, ale nie potrafi ich zastosować w praktyce;

- ocena niedostateczna – uczeń nie posiada wiadomości.

* **samoocena ucznia** – umiejętność określania swoich słabych i mocnych stron.

Wszystkie oceny cząstkowe oraz oceny z poszczególnych obszarów są jawne i uczeń jest informowany o nich w chwili wystawienia.

**Zadania kontrolno-oceniające** dotyczą następujących dziedzin: zespołowych gier sportowych (elementy techniczne nauczanych gier, umiejętność zastosowania w praktyce przepisów gry, sędziowanie), la (bieg 60m, 400m, 800m, rzut piłką lekarską, elementy techniczne - skipy, wieloskoki, starty, ćw. kształtujące szybkość, skoczność, siłę i wytrzymałość), polonez, ćwiczenia przy muzyce, znajomość ćw. relaksacyjnych, rozciągających, korygujących postawę, ćw. na poszczególne partie mięśniowe w tym z wykorzystaniem sprzętu na siłowni, umiejętność prowadzenia rozgrzewki do różnych typów lekcji z wykorzystaniem przyboru lub bez, testy motoryczności (test Coopera, siłę mm. brzucha, indeks sprawności Zuchory, skoczności - skok w dal z miejsca).

Nauczyciel indywidualizuje pracę z uczniem na zajęciach edukacyjnych odpowiednio do potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia.

Nauczyciel dostosowuje wymagania edukacyjne do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia

ZWOLNIENA

Uczeń, jeżeli nie ma przeciwwskazań lekarskich powinien uczestniczyć we wszystkich formach zajęć na lekcji wychowania fizycznego. Zwolnienie częściowe z wykonywania określonych czynności następuje po przedstawieniu przez ucznia zwolnienia lekarskiego na początku roku szkolnego lub w jego trakcie w sytuacjach zaistniałych. Uczeń ma obowiązek usprawiedliwiać nieobecności na zajęciach wychowania fizycznego u nauczyciela prowadzącego lekcje lub u wychowawcy. Decyzję o całkowitym zwolnieniu ucznia z wychowania fizycznego podejmuje dyrektor szkoły na podstawie zaświadczenia lekarskiego dołączonego do podania o zwolnienie z lekcji wychowania fizycznego. Uczeń ma obowiązek przedłożyć podanie z zaświadczeniem do końca września. W sytuacjach wymagających całkowitego zwolnienia z wychowania fizycznego w trakcie trwania roku szkolnego uczeń przynosi w ciągu tygodnia podane dokumenty od zaistnienia okoliczności wymagających zwolnienia. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji szkolnej przebiegu nauczania wpisuje się zamiast oceny klasyfikacyjnej „zwolniony”.

Uczeń posiadający zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego przebywa ze swoją grupą na lekcji wychowania fizycznego. Gdy lekcje wychowania fizycznego odbywają się między innymi lekcjami uczeń może przebywać w innym, ściśle określonym miejscu na terenie szkoły (np. biblioteka).Nauczyciel wpisuje mu obecność na lekcji po dostarczeniu przez ucznia kartki z podpisem nauczyciela, który podjął się sprawowania opieki nad nim. Gdy lekcje wychowania fizycznego są pierwszymi lub ostatnimi lekcjami ucznia w danym dniu zwolnienie z lekcji następuje po otrzymaniu pozytywnej decyzji od dyrektora w przypadku całkowitego zwolnienia i po pisemnym oświadczeniu rodzica o wzięciu odpowiedzialności za swoje dziecko podczas trwania zajęć. W dzienniku elektronicznym umieszczony zostanie zapis ‘zw’.W przypadku opuszczenia przez ucznia 50% zajęć z przedmiotu wychowanie fizyczne nauczyciel w porozumieniu z wychowawcą wyznacza uczniowi termin i sposób sprawdzenia danych treści nauczania i umiejętności. W przypadku oceny końcoworocznej uczeń podlega egzaminowi klasyfikacyjnemu.

Opracowała: Magdalena Nester-Zielińska