

MAGIA ZDROWIA

Program wychowania fizycznego III etap edukacyjny

Czteroletnie liceum ogólnokształcące i pięcioletnie technikum

Wymagania szczegółowe w klasie I

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

I. Systematyczny udział i aktywność w trakcie lekcji (przygotowanie się do zajęć i zaangażowanie w przebieg lekcji)

Przygotowanie ucznia do lekcji wyraża się przez posiadanie odpowiedniego ubioru, zdjęcie wszelkiej biżuterii i upięcie długich włosów (bezpieczeństwo ćwiczącego oraz osób współćwiczących).

Zaangażowanie w przebieg lekcji wyraża się przez:

- ☐ aktywny udział we wszystkich działaniach i zadaniach realizowanych w czasie zajęć oraz związanych z ich organizacją,
- ☐ wykonywaniem ćwiczeń w sposób zbliżony do maksymalnych swoich możliwości,
- ☐ wykorzystaniem zdobytej wiedzy i umiejętności w praktycznym działaniu,
- ☐ udziałem w formach współzawodnictwa, rywalizacji i rozgrywek sportowych zastosowanych podczas zajęć,
- ☐ stosowaniem przyjętych zasad, przepisów i regulaminów,
- ☐ zdyscyplinowaniem.

Uczeń otrzymuje punkty procentowe za systematyczny i aktywny udział w lekcji w rubryce PZ(poziom zaangażowania ucznia.

I. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.

II. Sprawność fizyczną(kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- skok w dal z miejsca [według MTSF],
- pomiar siły względnej [według MTSF]:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- bieg wahadłowy 10x5
- beep test

III. Osiągnięcia (umiejętności):

1. Przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego, umiejętność organizacji aktywnego wypoczynku w czasie wolnym dla siebie i innych osób:

- ☐ Przygotowanie i prowadzenie fragmentu lub całych zajęć w preferowanej formie ruchu lub dyscyplinie sportowej uczeń otrzymuje ocenę bieżącą bardzo dobrą lub celującą.
- ☐ Dobór i wykonanie ćwiczeń kształtujących poszczególne zdolności motoryczne (co najmniej po dwa ćwiczenia kształtujące.

Ocena celująca – uczeń potrafi wybrać i bezbłędnie wykonać więcej niż dwa ćwiczenia kształtujące poszczególne zdolności motoryczne oraz używając terminologii wykraczającej poza program uzasadnić swój wybór.

Ocena bardzo dobra – uczeń potrafi wybrać i bezbłędnie wykonać co najmniej po dwa ćwiczenia kształtujące poszczególne zdolności motoryczne oraz w sposób rzeczowy uzasadnić swój wybór.

Ocena dobra – uczeń potrafi w sposób prawidłowy wybrać i wykonać co najmniej po dwa ćwiczenia kształtujące poszczególne zdolności motoryczne oraz potrafi w prosty sposób uzasadnić swój wybór.

Ocena dostateczna – uczeń potrafi wybrać i wykonać co najmniej po jednym ćwiczeniu kształtującym poszczególne zdolności motoryczne (występują błędy w zakresie terminologii lub estetyki ruchu). Uczeń nie zawsze potrafi w prosty sposób uzasadnić swój wybór.

Ocena dopuszczająca – uczeń potrafi samodzielnie lub z pomocą nauczyciela wybrać i wykonać co najmniej po jednym ćwiczeniu kształtującym poszczególne zdolności motoryczne (występują błędy w terminologii, wykonaniu lub doborze drugiego z ćwiczeń). Uczeń nie umie samodzielnie uzasadnić swojego wyboru, jednak potrafi uzasadnić wybór z pomocą nauczyciela.

2. Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) z gimnastyki, lekkiej atletyki, dwóch gier zespołowych:

GIMNASTYKA

Przewidywane sprawdziany:

☐ *Przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych. Łączone przewroty w tył i w przód.*

☐ *Ćwiczenia w zwisach i podporach (zwis przewrotny – przerzutny na drabinkach, odmyk i wymyk na drążku gimnastycznym)*

Ocena celująca – uczeń wykonuje ćwiczenie wzorową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie. Stosuje postawę zasadniczą, wymagane pozycje (wyjściową i końcową), cechę gimnastyczną.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje ćwiczenie prawidłową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie. Stosuje postawę zasadniczą, wymagane pozycje (wyjściową i końcową), cechę gimnastyczną.

Ocena dobra – uczeń wykonuje ćwiczenie starannie. Występują drobne błędy w technice, estetyce lub płynności ruchu. Uczniowi zdarza się pominąć lub zapomnieć o stosowaniu postawy zasadniczej, wymaganych pozycji (wyjściowej i końcowej), cechy gimnastycznej.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje ćwiczenie z błędami w technice, w estetyce, w tempie lub płynności ruchu. Nie zachowuje odpowiedniej sylwetki. Pomija lub nie stosuje postawy zasadniczej, wymaganych pozycji (wyjściowej i końcowej), cechy gimnastycznej.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia samodzielnie lub z pomocą nauczyciela. Ruch jest uproszczony.

LEKKA ATLETYKA – atletyka terenowa

Przewidywane sprawdziany:

☐ *Marszobieg – sprawdzian trwa 20 min. Uczeń samodzielnie decyduje o zmianie intensywności (bieg – marsz, trucht – marsz), dostosowując wysiłek do własnych możliwości.*

Ocena celująca – uczeń w ciągu 20 min. prawidłowo zmienia intensywność wysiłku stosując dwie formy poruszania się bieg i marsz w odpowiednim tempie i proporcjach. Utrzymuje właściwą sylwetkę, ustawienie i pracę ramion podczas biegu i marszu. Marsz jest sprężysty, dynamiczny i szybki.

Ocena bardzo dobra – uczeń potrafi w ciągu 20 min. Dostosować intensywność wysiłku do własnych możliwości, stosując formy poruszania się bieg – marsz lub trucht – marsz w prawidłowym tempie i proporcjach. Stara się utrzymać właściwą sylwetkę, ustawienie i pracę ramion podczas biegu i marszu. Marsz jest dynamiczny.

Ocena dobra – uczeń stara się w ciągu 20 min. dostosować intensywność wysiłku do własnych możliwości, stosując formy poruszania się trucht – marsz, jednak widoczne są błędy w proporcjach (marsz dłuższy niż trucht) i tempie (marsz ma charakter spaceru). Występują drobne błędy w technice: sylwetka, ustawienie i praca ramion podczas biegu i marszu.

Ocena dostateczna – uczeń w ciągu 20 min. ma problemy z dostosowaniem intensywności wysiłku do własnych możliwości, stosując formy poruszania się trucht – marsz ze znaczną przewagą marszu często przejawiającego charakter spaceru. Występują błędy w technice: sylwetka, ustawienie i praca ramion podczas biegu i marszu.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania sprawdzianu.

GRY ZESPOŁOWE

Przewidywane sprawdziany:

SIATKÓWKA

☐ Odbicia piłki na przemian sposobem oburącz górnym i dolnym nad sobą w polu o wymiarach 6 x

9. Ocenie podlega technika i skuteczność wykonania (ilość odbić).

Ocena celująca – uczeń wykonuje ponad 30 odbić, nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym są wykonywane na wysokość co najmniej 1,5m. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje 25-30 odbić, nie popełnia żadnych błędów technicznych. Panuje nad piłką. Odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym są wykonywane na wysokość co najmniej 1m. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Ocena dobra – uczeń wykonuje 18-24 odbić, odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym w sposób prawidłowy, popełnia drobne błędy techniczne. Stara się utrzymać odbicia na wysokości 1 m. Posiłkuje się drugim odbiciem tym samym sposobem. Panuje nad piłką przemieszczając się po całym wyznaczonym polu.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje 10-17 odbić, odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym popełniając błędy techniczne. Wykazuje trudności z opanowaniem piłki w wyznaczonym polu. Odbija piłkę kilka razy z rzędu sposobem górnym lub dolnym.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania zadania.

☐ Zagrywka sposobem tenisowym.

Sprawdzian polega na wykonaniu pięciu celnych zagrywek poprawną techniką.

Ocena celująca – uczeń wykonuje 5/5 celnych zagrywek, wzorową techniką.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje 4/5 celnych zagrywek, nie popełnia błędów technicznych. **Ocena dobra** – uczeń wykonuje 3/5 celnych zagrywek, popełnia drobne błędy techniczne. **Ocena dostateczna** – uczeń wykonuje 2/5 celnych zagrywek, popełnia błędy techniczne.

Ocena dopuszczająca – uczeń wykonuje 1/5 celnych zagrywek, popełnia duże błędy techniczne.

KOSZYKÓWKA

☐ Kozłowanie piłki slalomem

☐ Podania, chwyt piłki w biegu

☐ Rzut w wysoku

Ocena celująca – właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane wzorową techniką, skuteczne (celne) rzuty

Ocena bardzo dobra – właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane poprawną techniką, skuteczne (celne) rzuty

Ocena dobra – właściwe dynamiczne tempo, dopuszczalne drobne błędy techniczne lub niecelny rzut lecz w obrębie kosza

Ocena dostateczna – tempo średnie, dopuszczalne błędy techniczne i niecelne rzuty

Ocena dopuszczająca – tempo wolne, niezdarność ruchów, duża liczba błędów technicznych

PIŁKA RĘCZNA

☐ *Poruszanie się w obronie*

Ocena bardzo dobra – uczeń porusza się dynamicznie na ugiętych nogach, właściwie prowadzi (ustawia) stopy i operuje RR we właściwej płaszczyźnie.

Ocena dobra – uczeń porusza się mało dynamicznie, zbyt wolno na ugiętych nogach, nie przestrzega właściwego ustawienia stóp jednak operuje ramionami we właściwej płaszczyźnie.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje ćwiczenie wolno na prostych nogach, nie zwraca uwagi na ustawienie stóp, nie zawsze operuje ramionami we właściwej płaszczyźnie.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania zadania jednak popełnia wiele błędów technicznych, porusza się nieprawidłowo, nie pracuje ramionami.

☐ *Rzut w wyskoku*

Ocena celująca – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką.

Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie zgodnie z przepisami.

Ocena bardzo dobra – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie, zgodnie z przepisami.

Ocena dobra – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie lecz zgodnie z przepisami.

Ocena dostateczna – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie, z naruszeniem przepisów gry.

Ocena dopuszczająca – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie jednak stara się, wie na czym polega błąd lub jaki przepis gry jest łamany.

PIŁKA NOŻNA

☐ *Prowadzenie piłki slalomem między pacholkami.*

☐ *Podanie o ławeczkę i przyjęcie wewnętrzną częścią stopy.*

☐ *Wykonanie zwodu pojedynczego i minięcie pacholka.*

☐ *Strzał na bramkę prostym podbiciem.*

Ocena celująca – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką.

Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie.

Ocena bardzo dobra – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie

Ocena dobra – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie.

Ocena dostateczna – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny, niektóre podania są niecelne. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie.

Ocena dopuszczająca – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką, większość podań jest niedokładna. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie.

- Nauczyciel może zmienić proponowane rodzaje sprawdzianów umiejętności po przedstawieniu uczniom wymagań edukacyjnych na poszczególne oceny dla zmienionego lub zmodyfikowanego sprawdzianu.

- W sprawdzianach umiejętności pod uwagę brany jest także wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swoich 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.

- Uczeń nieobecny lub niećwiczący na zajęciach, na których oceniane są umiejętności, zobowiązany jest przystąpić do sprawdzianu w najbliższym możliwym do wykonania go terminie, najpóźniej na tydzień przed ustaleniem przewidywanej oceny śródrocznej lub rocznej. Uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu w w/w terminie, bez stosownego usprawiedliwienia, otrzymuje ocenę niedostateczną z tego sprawdzianu.

WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE

Uczeń otrzymuje ocenę za szczególne zaangażowanie we współzawodnictwie sportowym lub wygranie rywalizacji, indywidualnie lub zespołowo.

Przy ocenianiu grupowym wszyscy członkowie zespołu otrzymują podobną ocenę, jednak zależną również od indywidualnego wkładu pracy, talentu, umiejętności i sprawności.

AEROBIK, FITNESS

Uczeń otrzymuje ocenę za przygotowanie i prezentację układu aerobiku oraz innych nowych lub zmodyfikowanych form fitness.

Ocena celująca – uczeń chętnie przygotowuje własne układy aerobiku do muzyki i prezentuje je ćwicząc z grupą rówieśniczą na lekcji.

Ocena bardzo dobra – uczeń potrafi zaprezentować swój układ aerobiku do muzyki wraz z grupą ćwiczących.

Ocena dobra – uczeń potrafi wykonać własny krótki układ aerobiku do muzyki.

Ocena dostateczna – uczeń podejmuje próbę skoordynowania podstawowych elementów ruchu w aerobiku z muzyką. Potrafi przyjąć prawidłową postawę wyjściową do ćwiczeń fitness.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania zadania, stara się zaprezentować podstawowe elementy ruchu w aerobiku.

WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE

Uczeń otrzymuje ocenę za szczególne zaangażowanie we współzawodnictwie sportowym lub wygranie rywalizacji, indywidualnie lub zespołowo.

II. Dodatkowa aktywność fizyczna

1. Uczeń który bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych i nadobowiązkowych otrzymuje na koniec semestru ocenę częściową w procentach 100%.
2. Uczeń biorący udział w zawodach szkolnych i międzyszkolnych otrzymuje ocenę bieżącą w procentach 100%.
3. Uczeń trenujący lub podejmujący aktywność fizyczną w klubie, sekcji lub innej organizacji, po udokumentowaniu (przedstawienie stosownych zaświadczeń, dyplomów, sprawozdań, notatek prasowych itp.) otrzymuje ocenę celującą semestralną.

III. Wiadomości

Oprócz w/w osiągnięć uczeń ma zdobyć określony zasób wiedzy, posiadanie której nauczyciel powinien sprawdzić w wybrany przez siebie sposób

- ☐ sprawdzanie zdobytych wiadomości w działaniu praktycznym,
- ☐ prowadzenie rozgrzewki lub innego fragmentu lekcji,
- ☐ sędziowanie,
- ☐ formy pisemne: referaty, ☐
- ☐ obserwacje. ☐

Oceny bieżące są podawane według skali procentowej od 0 do 100 %:

- wynik mieszczący się w przedziale 0-39% odpowiada ocenie niedostatecznej
- wynik mieszczący się w przedziale 40-54% - odpowiada ocenie dopuszczającej
- wynik mieszczący się w przedziale 55-74% - odpowiada ocenie dostatecznej
- wynik mieszczący się w przedziale 75-89% - odpowiada ocenie dobrej
- wynik mieszczący się w przedziale 90-96% - odpowiada ocenie bardzo dobrej,
- wynik mieszczący się w przedziale 97-100% - odpowiada ocenie celującej.

Oceny klasyfikacji śródrocznej i rocznej z zajęć ustala się według skali sześciostopniowej 1- 6.