

Zespół Szkół Mechanicznych im. gen. Władysława Andersa w Rzeszowie

**SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH Z WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO**

**WARUNKI I TRYB UZYSKANIA OCENY WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA OCENA
ROZNA**

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NIEZBĘDNE DO
OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN
KLASYFIKACYJNYCH**

I. Ogólne kryteria ocen z wychowania fizycznego

Wystawiając oceny, nauczyciele wychowania fizycznego kierują się następującymi zasadami:

1. Aktywności
2. Indywidualizacji
3. Obiektywizmu
4. Jawności
5. Motywującego i wychowawczego wpływu na postawę wobec kultury fizycznej

Postawa ucznia i jego stosunek do przedmiotu:

1. przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych z maksymalnym wykorzystaniem swoich możliwości,
2. inwencja twórcza, aktywny i systematyczny udział w zajęciach, pomoc w organizacji na rzecz kultury fizycznej
3. dbałość o zdrowie i prawidłową postawę ciała
4. systematyczne usprawnianie, właściwa postawa społeczna i kultura osobista
5. zdyscyplinowanie, dbanie o higienę ciała i czystość, systematyczny udział w lekcjach

Zaangażowanie społeczne w krzewieniu kultury fizycznej:

1. wykonanie referatu, prezentacji na wybrany temat związany ze sportem, rekreacją, edukacją prozdrowotną
2. pomoc w przygotowaniu i przeprowadzeniu szkolnej imprezy sportowej,
3. samodzielne prowadzenie i sędziowanie zawodów sportowych o charakterze rekreacyjnym
4. udział w zawodach sportowych i zajęciach pozalekcyjnych:
 - aktywna postawa na zajęciach pozalekcyjnych
 - udział w zawodach: na szczeblu Powiatowym, Regionalnym, Wojewódzkim
 - udział w masowych imprezach rekreacyjno-sportowych.

II. Sposoby sprawdzania osiągnięć

Oceny cząstkowe z wychowania fizycznego

1.Zadania kontrolno – oceniające:

- ocenie podlega poziom i postęp sprawności fizycznej:

a. technika (estetyka, płynność, poprawność) wykonanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi

b. skuteczność wykonywanego ćwiczenia (celność, ilość, odległość)

- uczniowie zobowiązani są do wykonania wszystkich zaplanowanych przez nauczyciela sprawdzianów z wyżej wymienionych dyscyplin.

- w przypadku przystąpienia ucznia do sprawdzianu, nie może on otrzymać oceny niedostatecznej.

2. Aktywność na zajęciach.

Każdą nieobecność na zajęciach uczniów ma obowiązek usprawiedliwić u wychowawcy klasy. W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie lekarskie.

Uczeń niećwiczący:

- pomaga w sędziowaniu
- pomaga w organizacji zajęć ruchowych
- wywiązuje się z roli kibica
- nie wnosi na lekcję wychowania fizycznego telefonu komórkowego (telefon może pozostawić u nauczyciela wychowania fizycznego)
- angażuje się i pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły lub poza nią
- uczeń pomaga w redagowaniu gabloty.

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy)

3. Przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego.

1. Strój gimnastyczny na zajęciach wychowania fizycznego:

- koszulka sportowa (biała lub czarna)
- spodenki sportowe ,
- obuwie sportowe: halówki, trampki.

2. Wymagany jest czysty i schludny strój sportowy. Każdorazowo należy zmienić strój po zajęciach.

3. Uczeń ma prawo do zgłoszenia nieprzygotowania, czyli braku stroju (wpis „bs”) bez podania przyczyny dwa razy w ciągu półrocza.

4. Po wykorzystaniu limitu braku stroju uczeń otrzymuje za każde nieprzygotowanie ocenę niedostateczną

4. Zaangażowanie , postawa społeczna, wiadomości.

Uczeń:

- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego prowadzonych w różnych warunkach
- ma pozytywny stosunek do przedmiotu i właściwą postawę wobec ćwiczeń ruchowych
- wykazuje duży wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości fizycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych
- pomaga w sędziowaniu
- organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych
- prowadzi ćwiczenia kształtujące
- samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę
- wywiązuje się z roli kibica
- angażuje się, pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły na rzecz kultury fizycznej
- jest życzliwy w stosunku do innych, a swoją postawą zachęca innych do ćwiczeń ruchowych

- stosuje zasady „fair play”
- jest zdyscyplinowany
- podporządkowuje się ustalonym zasadom i regułom
- przestrzega zasad bezpieczeństwa, regulaminów i obowiązków uczniowskich
- nie spóźnia się na zajęcia
- pomaga w redagowaniu gazetki sportowej

5. Działalność sportowa i pozalekcyjna

Na podniesienie oceny z wychowania fizycznego wpływ ma aktywność pozalekcyjna i pozaszkolna w zakresie wychowania fizycznego i sportu gdy:

- uczeń reprezentuje szkołę w różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych
- uczeń bierze aktywny i systematyczny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły lub poza nią i przedstawia zaświadczenie z klubu

III. RODZAJE OCENIANIA AKTYWNOŚCI (WAGA OCENY):

1. testy sprawności (1),
2. wiadomości teoretyczne (1),
3. aktywność na lekcji (3),
4. praktyczne wykorzystanie wiedzy – rozgrzewka, sędziowanie zawodów (2),
5. aktywność pozalekcyjna: zajęcia SKS, zawody sportowe (3),
6. ocena stanu przygotowania ucznia do lekcji – brak stroju (3).

Obowiązują oceny cyfrowe 1,2 +2, -3,3,+3,-4,4,+4,-5,5,+5,6 jako oceny cząstkowe, w zależności od sprawdzanej czynności i stopnia złożoności zadania.

Uczeń będący na zwolnieniu lekarskim dłuższym niż jeden miesiąc ma obowiązek w ciągu trzech tygodni zaliczyć testy sprawnościowe, które odbywały się podczas jego nieobecności.

Uczeń, który nie bierze udziału w zaliczeniu testu sprawnościowego ma trzy tygodnie na nadrobienie. W przypadku gdy uczeń nie bierze udziału w teście nauczyciel wpisuje uczniowi „nb” z tego testu.

Zasady oceniania

- obowiązuje sześciostopniowa skala oceniania zgodnie z wewnątrzszkolnym systemem oceniania,
- nauczyciel zapoznaje we wrześniu uczniów z wymaganiami programowymi i kryteriami oceniania,
- oceniając ucznia z wychowania fizycznego bierzemy pod uwagę jego postęp w zdobywaniu sprawności, umiejętności i wiadomości oraz wysiłek wkładany przez niego w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć,
- sprawność motoryczną ucznia ocenia się wg testów sprawności fizycznej
- umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno-oceniających pozwalających na ustalenie poziomu opanowania tych umiejętności.
- Nauczyciel monitoruje systematyczny udział ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach na rzecz kultury fizycznej.

Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego należy wziąć pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć jak również zaangażowanie i systematyczny udział w zajęciach oraz aktywność w działaniach podejmowanych przez Szkołę na rzecz kultury fizycznej.

IV. Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego

1) Ocena celująca

Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (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,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej,

uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstruje 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 i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- 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,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (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;

e) 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,
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

2) Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (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,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90–94% zajęć,
- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowa 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 współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- 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,

- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (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 efektywnie, 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;

e) 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,
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

3) Ocena dobra

Ocenę dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (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,

- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85–89% zajęć,
- 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 i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- 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,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (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 efektywnie, 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,
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

4) Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (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) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80–84% zajęć,
- 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 współćwiczących 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 i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,

- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,
- 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) aktywności fizycznej (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 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 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.

5) Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji (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) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70–79% zajęć,
- 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 współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
 - bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających,
 - nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- 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,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (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 efektywnie i 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 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.

6) Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych,

rodziny 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) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych 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 współćwiczących,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- 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) aktywności fizycznej:

- 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:

- 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.

V. Warunki i tryb uzyskania wyżej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej

1. Uczeń lub jego rodzice/prawni opiekunowie mają prawo ubiegać się u nauczyciela o podwyższenie o jeden stopień proponowanej oceny z wychowania fizycznego w terminie nie dłuższym niż 2 dni robocze od otrzymania informacji o przewidywanej dla niego rocznej ocenie.
2. Wolę taką powinien wyrazić uczeń lub jego rodzice/opiekunowie prawni na piśmie skierowanym do nauczyciela wychowania fizycznego.
3. Nauczyciel uzgadnia z uczniem terminy formy i zakres sprawdzania wiedzy i umiejętności.
4. W przypadku nieprzystąpienia ucznia do zaplanowanych form sprawdzania wiedzy i umiejętności w wyznaczonym terminie z przyczyn nieusprawiedliwionych, traci on prawo do ubiegania się o podwyższenie oceny.
5. Sposoby i terminy sprawdzania wiedzy i umiejętności określa nauczyciel przedmiotu.
6. Stopień trudności zadań musi odpowiadać wymaganiom edukacyjnym na ocenę, o którą ubiega się uczeń.
7. Ćwiczenia sprawdzające przeprowadza nauczyciel przedmiotu.

VI. Wymaganie edukacyjne

Cele wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego:

1. Sprawdzenie stopnia przyswojenia wiadomości i umiejętności ruchowych ucznia.
2. Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie.
3. Wdrożenie uczniów do efektywnej samooceny, rozwijanie poczucia odpowiedzialności za osobiste postępy w edukacji szkolnej.
4. Przedstawienie uczniom jasno określonego celu oceniania.
5. Dążenie do rzetelności i trafności oceniania.
6. Przedstawienie uczniom zrozumiałych i jasnych kryteriów oceniania.
7. Ujednolicenie kryteriów oceniania stosowanych przez nauczycieli wychowania fizycznego.

Wiadomości i umiejętności z zakresu podstawowego i ponadpodstawowego

GIMNASTYKA PODSTAWOWA aktywność fizyczna

Umiejętności

1. Uczeń umie przyjąć prawidłową postawę ciała. P
2. Uczeń potrafi przyjąć prawidłową pozycję wyjściową do ćwiczeń ogólnorozwojowych P
3. Uczeń umie wykonać wszystkie zwisy.
4. Uczeń zna rodzaje figur równoważnych i potrafi je wykonać. P
5. Uczeń potrafi wykonać elementy ćwiczeń równoważnych na odwróconej ławeczce gimnastycznej. P
6. Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód
7. Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.
8. Uczeń umie wykonać wymyk z pomocą nauczyciela. P

9. Uczeń umie wykonać skok rozkroczny przez kozła. P
10. Uczeń umie wykonać skok kuczny przez skrzynię (4-6 części) PP
11. Uczeń umie wykonać skok zawrotny przez skrzynię (4-6 części) PP
12. Uczeń umie wykonać stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją nauczyciela. P
13. Uczeń umie wykonać samodzielnie stanie na rękach. PP
14. Uczeń umie zademonstrować i wykonać ćwiczenia kształtujące całego ciała. P

Wiadomości

1. Uczeń zna regulamin Sali gimnastycznej
2. Uczeń zna podstawowe przepisy BHP obowiązujące na lekcjach WF.
3. Uczeń zna wymagania edukacyjne dla wychowania fizycznego.
4. Uczeń wie co to jest prawidłowa postawa ciała.
5. Uczeń zna rodzaje pozycji wyjściowych do ćwiczeń.
6. Uczeń potrafi nazwać i rozróżnić poszczególne części ciała.
7. Uczeń zna technikę wymyku
8. Uczeń wie jakie ćwiczenia wykonuje się na drążku.
9. Uczeń wie co to są podpory gimnastyczne.
10. Uczeń wie co to jest forma zajęć w zespołach
11. Uczeń zna ćwiczenia kształtujące nóg, tułowia.
12. Uczeń zna rodzaje skoków przez skrzynię
13. Uczeń zna przyrządy do skoków gimnastycznych.
14. Uczeń wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń równoważnych.
15. Uczeń wie, co to znaczy „wytrzymać” dany element gimnastyczny

LEKKOATLETYKA aktywność fizyczna

Umiejętności :

1. Uczeń potrafi wykonać skipy A, B, C. P
2. Uczeń wykona marszobieg w wolnym tempie. P
3. Uczeń potrafi rozłożyć siły na dystansie całego biegu. P
4. Uczeń potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego, umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego
3. Uczeń potrafi wykonać rzut piłką lekarską w tył 3 kg, 5 kg z ustawienia przodem do kierunku rzutu. P
4. Uczeń potrafi wykonać skok w dal z miejsca. P
5. Uczeń potrafi wykonać skok dosiężny. P

Wiadomości

1. Uczeń zna konkurencje rzutowe w lekkoatletyce
2. Uczeń wie , jak mierzy się odległość rzutów.
3. Uczeń zna dystanse biegów długich
4. Uczeń zna komendy startowe
5. Uczeń umie zmierzyć tętno.
6. Uczeń wie jak zachować bezpieczeństwo podczas zajęć z lekkiej atletyki.
7. Uczeń zna podstawowe przepisy obowiązujące w lekkiej atletyce.

PIŁKA SIATKOWA aktywność fizyczna

Umiejętności

1. Uczeń umie przyjąć prawidłową postawę siatkarską. P
2. Uczeń umie przyjąć prawidłową postawę siatkarską po: zatrzymaniu, z truchtu i z biegu. P
3. Uczeń umie wykonać w miejscu odbicia sposobem górnym i dolnym. P
4. Uczeń potrafi wykonać odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach przez siatkę. P
5. Uczeń umie wykonać zagrywkę sposobem dolnym. P
6. Uczeń umie wykonać zagrywkę sposobem tenisowym. PP
7. Uczeń potrafi przyjąć piłkę w prawidłowej postawie siatkarskiej z zagrywki sposobem dolnym. P
8. Uczeń potrafi przyjąć piłkę w prawidłowej postawie siatkarskiej z zagrywki sposobem tenisowym. P
9. Uczeń umie wykonać atak piłki przez plasowanie P
10. Uczeń stosuje indywidualną technikę gry. P

Wiadomości

1. Uczeń wie, jak zachować bezpieczeństwo podczas zajęć z piłki siatkowej.
2. Uczeń zna rodzaje postaw siatkarskich
3. Uczeń wie, jakie są rodzaje odbić
4. Uczeń zna technikę ataku P
5. Uczeń wie jak rozgrywane są zawody systemem „pucharowym”
6. Uczeń zna zasady wykonania zagrywki
7. Uczeń wie, jakie są błędy przy odbiciu piłki.
8. Uczeń zna podstawowe przepisy gry.

KOSZYKÓWKA aktywność fizyczna

Umiejętności

1. Uczeń umie przyjąć prawidłową postawę koszykarską. P
2. Uczeń umie przyjąć prawidłową postawę koszykarską po: zatrzymaniu, z truchtu i z biegu. P
3. Uczeń potrafi wykonać prawidłowy chwyt piłki oburącz, jedną ręką (prawa i lewa). P
4. Uczeń potrafi wykonać podania i chwyt oburącz przed klatki piersiowej i oburącz z nad głowy. Podania i chwyt wykonywane w miejscu, w marszu i w biegu. P
5. Uczeń umie kozłować piłkę w miejscu i w biegu prawą i lewą ręką. P
6. Uczeń umie kozłować piłkę w ruchu prawą ręką i lewą ręką. P
7. Uczeń umie wykonać rzut do kosza. P
8. Uczeń umie wykonać rzut z biegu z prawej i lewej strony. P
9. Uczeń potrafi wykonać zatrzymanie na jedno i dwa tempa. P
10. Uczeń umie wykonać rzuty osobiste. P
11. Uczeń potrafi wykonać piwot. P
12. Uczeń umie wykonać podania z biegu jednorącz po koźle. PP
13. Uczeń potrafi ustawić się w obronie „każdy swego”. P

Wiadomości

1. Uczeń zna rodzaje postaw koszykarskich.
2. Uczeń wie, jakie są rodzaje podań koszykarskich.
3. Uczeń zna prawidłową technikę kozłowania piłki.
4. Uczeń zna rodzaje obrony w koszykówce.
5. Uczeń wie co to jest błąd podwójnego kozłowania
6. Uczeń wie co to jest błąd kroków
7. Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące koszykówki.

PIŁKA NOŻNA aktywność fizyczna

Umiejętności

1. Uczeń potrafi prowadzić piłkę prawą nogą i lewą nogą ze zmianą kierunku. P
2. Uczeń potrafi wykonać te elementy w ćwiczeniach ze współwiczającym. P
3. Uczeń potrafi wykonać prawidłowe uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prostym podbiciem, wewnętrznym podbiciem, zewnętrznym podbiciem w ćwiczeniach indywidualnych. PP
4. Uczeń potrafi wykonać strzał na bramkę po prowadzeniu piłki. P
5. Uczeń potrafi uderzyć piłkę z konieczności (uderzenie sytuacyjne np.: piętą, zewnętrzną częścią stopy, szpicem, kolanem, udem). P

Wiadomości

1. Uczeń wie kiedy jest zdobyta bramka w piłce nożnej.
2. Uczeń wie z ilu zawodników składa się drużyna w piłce nożnej.
3. Uczeń wie jaka jest odległość rzutu karnego od bramki w piłce nożnej.
4. Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące piłki nożnej.

TENIS STOŁOWY aktywność fizyczna

Umiejętności

1. Uczeń potrafi wykonać prawidłowy chwyt rakiетки. P
2. Uczeń potrafi wykonać odbicie piłki po prostej i po przekątnej z forhendu. P
3. Uczeń potrafi wykonać odbicie piłki po prostej i po przekątnej z bekhendu. P
4. Uczeń potrafi wykonać serwis po przekątnej bez rotacji. P
5. Uczeń potrafi prawidłowo sędziować mecz pojedynczy .P
6. Uczeń potrafi prawidłowo sędziować mecz deblowy. PP

Wiadomości

1. Uczeń wie jak wygląda prawidłowy chwyt rakiетки tenisowej i zna prawidłową postawę przy stole.
2. Uczeń zna podstawowe przepisy dotyczące tenisa stołowego.
3. Uczeń wie jak wykonuje się serw bekhendem w tenisie stołowym.
4. Uczeń wie jak wykonuje się serw forhendem w tenisie stołowym.

UNIHOKEJ aktywność fizyczna

Umiejętności

1. Uczeń potrafi prowadzić piłeczkę przodem, bokiem. P
2. Uczeń umie wykonać celne podania do współwiczającego. P
3. Uczeń umie wykonać szybki atak i obronę. P
4. Uczeń potrafi współpracować w zespole podczas gry.

Wiadomości

1. Uczeń zna podstawowe przepisy w unihokeju.
2. Uczeń zna podstawowe zasady sędziowania.

KORFBALL aktywność fizyczna

Umiejętności

1. Uczeń rzuca piłkę oburącz do wysokiego kosza. P
2. Uczeń ustawia się w obronie i w ataku. P
3. Uczeń umie ustawić się na boisku gry. P

Wiadomości

1. Uczeń zna podstawowe zasady gry w korfball.

KABBADI aktywność fizyczna

Umiejętności

1. Uczeń rzuca piłkę oburącz do wysokiego kosza. P
2. Uczeń ustawia się w obronie i w ataku. P
3. Uczeń umie ustawić się na boisku gry. P

Wiadomości

1. Uczeń zna podstawowe zasady gry w kabbadi.

NORDIC WALKING aktywność fizyczna

Umiejętności

1. Uczeń potrafi właściwie dobrać kije nordic walking do swojego wzrostu. P
2. Uczeń potrafi stosować właściwą technikę chodu z kijami nordic walking. P
3. Uczeń umie wykonać rozgrzewkę do zajęć nordic walking. P
4. Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia rozciągające z kijami nordic walking. P
5. Uczeń umie dostosować właściwe tempo chodu dla siebie. P

Wiadomości

1. Uczeń wie co to jest tempo chodu.
2. Uczeń zna techniki chodu.

TANIEC TOWARZYSKI I NOWOCZESNY aktywność fizyczna

Umiejętności

1. Uczeń potrafi wykonywać podstawowe kroki taneczne. P
2. Uczeń potrafi łączyć podstawowe kroki taneczne. PP
3. Uczeń umie dostosować ruch do zmiany rytmu. P
4. Uczeń umie szybko zmienić pozycję i formę ruchu. PP
5. Uczeń umie rozliczać ósemki . PP
6. Uczeń potrafi samodzielnie lub w parach wykonać prostą choreografię. P

7. Uczeń stosuje własną inwencję twórczą do wybranej muzyki. PP
8. Uczeń potrafi z pomocą nauczyciela przeprowadzić rozgrzewkę w formie prostego układu choreograficznego. P
9. Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok i figury poloneza. P
10. Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok i figury walca angielskiego. PP
11. Uczeń potrafi wykonać podstawowy krok i figury walca wiedeńskiego. PP.

Wiadomości

1. Uczeń wie do jakich tańców zalicza się polonez.
2. Uczeń wie do jakich tańców zalicza się walc angielski.
3. Uczeń wie do jakich tańców zalicza się walc wiedeński.
4. Uczeń zna zasady zachowania się podczas tańca.
5. Uczeń zna zasady zachowania się podczas wykonywania układów choreograficznych.

CROSS FIT aktywność fizyczna

Umiejętności

1. Uczeń wskazuje i wyjaśnia zalety wynikające z uprawiania cross fit –u. P
2. Uczeń potrafi bezpiecznie wykonać przysiad, wyskok, wypad. P
3. Uczeń potrafi dobrać obciążenie do swoich możliwości. P

Wiadomości

1. Uczeń zna technikę wykonywanych ćwiczeń

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Umiejętności

1. Uczeń wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze, m.in.:
 - wskazuje walory krajoznawcze turystyki rowerowej,
 - korzysta przede wszystkim ze ścieżek rowerowych lub z dróg publicznych

o małym natężeniu,

-potrafi bezpiecznie poruszać się rowerem.

2. Uczeń stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych, m.in.:

-wykonuje ćwiczenia tylko w miejscach właściwie zabezpieczonych, np. za pomocą materacy,

-w wykonaniu ćwiczenia korzysta z podtrzymania lub pomocy nauczyciela lub współćwiczącego,

--bezpiecznie przenosi urządzenia i sprzęt sportowy,

-umie wykonać podstawowe ćwiczenia samoasekuracyjne, np. w gimnastyce

3. Uczeń potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa),

m.in.:

-umie powiadomić o zaistniałym zdarzeniu właściwe służby ratownicze,

-potrafi udzielać pierwszej pomocy,

-podejmuje działania w celu zabezpieczenia miejsca wypadku,

-umie korzystać ze szkolnej apteczki.

4. Uczeń opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego, m.in.:

-umie zaplanować zajęcia na danym obiekcie sportowym,

-odpowiednio rozstawia sprzęt i pomoce sportowe,

-współpracuje przy ustalaniu zasad współzawodnictwa sportowego na terenie szkoły.

5. Uczeń organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową, m.in.:

-potrafi opracować program turnieju rekreacyjno-sportowego,

-angażuje osoby do przeprowadzenia takiego turnieju,

-aktywnie uczestniczy w samym turnieju.

Wiadomości

1. Uczeń wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi,

m.in.:

-zbyt liczna grupa ćwiczących,

- nieprawidłowe rozmieszczenie przyrządów i urządzeń sportowych,
- mało intensywna rozgrzewka,
- zbyt intensywny wysiłek fizyczny,
- brak odpowiedniego poziomu wytrenowania.

2. Uczeń wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych, m.in.:

- wykonywanie zadań ruchowych dostosowanych do indywidualnych możliwości sprawnościowych,
- dbanie o ład, porządek i merytoryczno-metodyczną organizację zajęć ruchowych,
- ćwiczenia tylko z wykorzystaniem specjalistycznych urządzeń i przyrządów sportowych,
- korzystanie z fachowej pomocy kadry szkoleniowej (instruktorów, trenerów personalnych).

3. Uczeń opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy, m.in.:

- narzędzia i stanowisko pracy dostosowane do możliwości pracownika,
- analiza warunków pracy,
- ciężka praca nie zawsze jest efektywna,
- minimalizowanie zmęczenia,
- redukcja stresu,
- tempo i rodzaj pracy dostosowane do predyspozycji pracownika,
- przerwy (pracuj.pl).

4. Uczeń opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością, m.in.:

- angażuje się w działalność organizacji charytatywnych,
- pomaga w codziennych życiowych czynnościach osobom starszym,
- niesie pomoc osobom niepełnosprawnym,
- zna instytucje odpowiedzialne za pomoc społeczną.

5. Uczeń wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego,

m.in.:

- wie, jak korzystać z danego urządzenia lub przyrządu sportowego,
- zna podstawowe funkcje danego sprzętu sportowego,
- wie, jak zabezpieczyć, konserwować i przechowywać nowoczesny sprzęt sportowy.

EDUKACJA ZDROWOTNA

Umiejętności

1. Uczeń umie przygotować posiłki według zbilansowanej diety. P
2. Uczeń właściwie odczytuje etykiety produktów żywnościowych. P
3. Uczeń prowadzi systematycznie działania zdrowotne połączone z aktywnością fizyczną. P
4. Uczeń dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu, stosuje techniki relaksacyjne. P
5. Umie dobrać odpowiednie ćwiczenia kształtujące, P

Wiadomości

1. Uczeń zna definicję i klasyfikację zdrowia
2. Uczeń zna zasady zdrowego odżywiania,
3. Uczeń wie, jakie znaczenie w życiu człowieka ma aktywność fizyczna,
4. Uczeń zna zasady zdrowego stylu życia
5. Uczeń zna zasady prawidłowej diety
6. Uczeń wie, jakie ilości wody powinien dziennie spożywać,
7. Uczeń wie, że wzmożony wysiłek fizyczny wymaga zbilansowanej diety i dostarczania organizmowi odpowiedniej ilości wody,
8. Uczeń zna zasady odżywiania w zależności od charakteru pracy zawodowej.
9. Uczeń wie, że tylko odpowiednio zbilansowana dieta jest zdrowa dla organizmu,
10. Uczeń zna nową piramidę żywienia,
11. Uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku lub w zależności od charakteru wykonywanej pracy zawodowej,
12. Uczeń wie, czym zajmują się trenerzy personalni, dietetycy,
13. Uczeń zna zagrożenia wynikające ze stosowania niektórych rodzajów diet czy wzorców żywieniowych.
14. Uczeń wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu,

nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im, m.in.:

- nadwaga,
- cukrzyca,
- miażdżycy,
- nadciśnienie,
- aktywność fizyczna,
- profilaktyczne badania,
- właściwy sposób odżywiania,
- odpowiednia ilość snu,
- realizacja własnych zainteresowań i hobby.

15. Uczeń wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem doping, m.in.:

- wie, czym jest sport profesjonalny a sport dla wszystkich,
- zna walory zdrowotne sportu dla wszystkich,
- wie, że sport profesjonalny może mieć negatywne konsekwencje dla zdrowia,
- wie, gdzie można uprawiać dyscypliny rekreacyjno-zdrowotne,
- wymienia współczesne formy doping, np.: farmakologiczny, fizjologiczny lub genetyczny.

16) Uczeń wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia, m.in.:

- zna współczesną definicję zdrowia np. według WHO – „Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia)”,
- wie, że zdrowe społeczeństwo to także rozwój, dobrobyt i życie na odpowiednim poziomie,
- wie, że dbałość o zdrowie podnosi jakość i efektywność życia w każdym jego okresie,
- wymienia negatywne czynniki zdrowia, m.in.:

□ □ -stres,

- przemęczenie,
- niewłaściwe odżywianie,
- brak aktywności fizycznej,
- unikanie badań kontrolnych i profilaktycznych,
- nadużywanie alkoholu,
- wady i schorzenia o podłożu endogennym (wrodzonym),
- nieodpowiednie relacje z rówieśnikami lub przyjaciółmi,
- wie, że na prawie wszystkie pozytywne lub negatywne czynniki zdrowia może mieć pośredni lub bezpośredni wpływ.

17. Uczeń omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia, m.in.:

- wie, jak zaplanować czas pomiędzy nauką, pracą zawodową a aktywnym wypoczynkiem,
- zna walory rekreacyjno-zdrowotne aktywnego wypoczynku,
- wie, że aktywne spędzanie wolnego czasu jest bardzo ważne w każdym okresie życia,
- zna miejsca, instytucje i organizacje, gdzie aktywnie można spędzać czas wolny.

18. Uczeń wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia, m.in.:

- samobadanie i samokontrola to subiektywne czynności, które podejmujemy dla zdiagnozowania aktualnego stanu zdrowia,
- wie, że zauważone zmiany na lub w swoim ciele wymagają wizyty u lekarza specjalisty,
- zna zalety badań profilaktycznych,
- wie, gdzie można przeprowadzić badania profilaktyczne.

19. Uczeń omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych, m.in.:

- wie, że brak tolerancji w stosunku do wszystkich ludzi jest podstawową barierą rozwoju nowoczesnych społeczeństw,

- niski poziom wiedzy o sytuacji osób niepełnosprawnych, chorych psychicznie i dyskryminowanych,
- brak wiedzy na temat sposobów pomocy takim osobom,
- mała aktywność instytucji odpowiedzialnych za niesienie pomocy niepełnosprawnym, chorym psychicznie i dyskryminowanym,
- bariery architektoniczne.

20. Uczeń omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych, m.in.:

- mogą obniżać poziom sprawności i wydolności fizycznej,
- zaburzać koordynację ruchową,
- prowadzić do nieregularnej pracy serca – zaburzenia rytmu pracy serca,
- występuje wzrost ciśnienia tętniczego,
- brak motywacji do wszelkiej aktywności, w tym aktywności fizycznej,
- apatia, zniechęcenie, znużenie,
- trwałe uzależnienie organizmu,
- wie, na czym polega asertywność,
- wie, jak odmawiać przyjmowania takich substancji,
- zna wymienione wyżej zagrożenia dla własnego i zdrowia innych osób.