

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W LICEUM W SĘDZISZOWIE Klasa IV

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z:

- Zasadami Wewnątrzszkolnego Oceniania
- Programem Nauczania Wychowania Fizycznego realizowanym w Liceum Ogólnokształcącym w Sędziszowie
- Statutem Liceum Ogólnokształcącego w Sędziszowie

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

Uczeń:

- umie zastosować wybrany przez siebie test w celu sprawdzenia i oceny własnej sprawności fizycznej.
- potrafi opracować i realizować odpowiedni dla swoich potrzeb program aktywności fizycznej.
- potrafi kontrolować i oceniać stan wydolności organizmu oraz umiejętności ruchowych, rozróżniać wady postawy i zapobiegać im.
- potrafi przewidzieć różne sytuacje niebezpieczne i podjąć odpowiedzialne decyzje zapewniające bezpieczeństwo sobie i innym.
- umie zastosować elementy samoasekuracji i asekuracji, dostosować się do regulaminów, zadbać o własne zdrowie.
- potrafi ocenić krytycznie swoją sprawność fizyczną.
- wykazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.
- wykazuje świadomość potrzeby rozwoju własnej aktywności fizycznej i swojego organizmu.

- dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;
- dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej;
- ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
- wyciąga oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej. Rozumie związek pomiędzy aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem
- przejawia troskę o rozwój fizyczny.
- wie, gdzie szukać wiarygodnych informacji o zdrowiu i sporcie, dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych na ten temat.

II. Aktywność fizyczna.

Uczeń:

- potrafi wskazać korzyści płynące z aktywności fizycznej.
- potrafi samodzielnie przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do planowanych zajęć.
- umie opracować i zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, określone partie mięśni, korygujące postawę.
- potrafi zaplanować i wykonać układ gimnastyczny, wybrać i pokonać trasę crossu.
- potrafi wykorzystać warunki naturalne do uprawiania sportu.
- umie wykonać proste ćwiczenia relaksacyjne Potrafi samodzielnie przygotować zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności.
- potrafi opracować i zademonstrować zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych raz ćwiczeń na siłowni.
- umie stosować własny program wzmacniający poszczególne sprawności.
- diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE); przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności .

- planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb;
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego;
- wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe), z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii;
- wykonuje podstawowe elementy samoobrony.
- ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.
- dba o rozwój własnej sprawności fizycznej i ruchowej w terenie, rozumie potrzebę hartowania organizmu.
- jest wytrwały w dążeniu do celu.
- porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku.
- wykazuje stałą dbałość o sprawność kondycyjną i koordynacyjną.

III. Bezpieczeństwo w aktywności

fizycznej Uczeń:

- prowadzi higieniczny i zdrowy tryb życia.
- unika sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu.
- przejawia chęć do rozwijania własnej tężyzny fizycznej, kształtowania własnej sylwetki i sprawności, przez ćwiczenia gimnastyczne.
- w życiu codziennym stosuje prawa ergonomii.
- dostrzega grożące niebezpieczeństwo, zapewnia bezpieczeństwo sobie i innym.
- stosuje samokontrolę i samoocenę w czasie ćwiczeń.

- w bezpieczny sposób organizuje dla siebie i innych wszelkie zajęcia ruchowe.
- aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.
- stosuje w czasie ćwiczeń samoopiecznionę i asekurację.
- potrafi się bezpiecznie zachować w czasie zajęć szkolnych i w czasie wypoczynku w różnych środowiskach,
- potrafi wykonać elementy gimnastyki podstawowej, umie samodzielnie zaplanować i zademonstrować ćwiczenia bezpiecznie i z asekuracją.
- potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze.
- potrafi udzielić pierwszej pomocy i właściwie się zachować w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu.
- potrafi samodzielnie ułożyć dostosowane do własnych możliwości zestawy ćwiczeń gimnastyki porannej i relaksującej.
- wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze; stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych; 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);
- opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego;
- organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej).

IV. Edukacja

zdrowotna Uczeń:

- potrafi prowadzić zdrowy styl życia, dba o zdrowie swoje i swoich bliskich.

- wyjaśnia, na czym polegają samobadanie samokontrola zdrowia.
- przestrzega zasad higieny pracy umysłowej.
- przestrzega zasad higieny osobistej.
- dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia.
- wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem.
- dba o zdrowie swoje i innych.
- wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych.
- wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa
- właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych.
- w pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami.
- potrafi rozpoznać sytuacje i czynniki zagrażające zdrowiu.
- potrafi właściwie zaplanować czas pracy i wypoczynku.
- potrafi się oprzeć presji namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań szkodliwych dla zdrowia.
- planuje rozwój swoich pozytywnych cech i pracuje na poprawę słabych stron charakteru.
- wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.
- potrafi drogą negocjacji przekonać innych do własnej koncepcji postępowania.
- potrafi wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności do kształtowania zachowań prozdrowotnych własnych i rówieśników.
- potrafi się właściwie zachować w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi i chorymi.
- opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego; opracowuje projekt dotyczący

wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania

sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności

lokalnej;

- dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.

V. Kompetencje społeczne dotyczą rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

W trakcie realizacji treści nauczania zawartych w powyższych blokach tematycznych uczeń:

- wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
- wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
- pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe;
- wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;
- wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym;
- omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.

Ocena śródroczna i roczna z wychowania fizycznego jest wypadkową takich składników jak:

1. Stopień opanowania wymagań programowych:

Podstawowych i ponadpodstawowych

- Właściwe wykorzystanie zdolności koordynacyjno – kondycyjnych
- Poziom umiejętności ruchowych
- Poziom wiedzy
- Postęp w usprawnianiu

2. Aktywność

- Zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości
- Inwencję twórczą
- Aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji
- Reprezentowanie szkoły w zawodach
- Udział w zajęciach pozalekcyjnych
- Uprawianie sportu wyczynowo(uzyskanie znaczących osiągnięć)
- Udział w zajęciach tanecznych odbywających się w naszej szkole

3. Postawa ucznia

- Dyscyplina podczas zajęć
- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji
- Przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych
- Postawa „fair play” podczas lekcji
- Higiena ciała i stroju
- Współpraca z grupą

Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą w pełni brać udziału w zajęciach wychowania fizycznego, **zobowiązani są do przedstawienia możliwie zaraz po rozpoczęciu roku szkolnego odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego nauczycielowi prowadzącemu zajęcia**

UWAGI DO KRYTERIÓW OCENY UCZNIÓW

1. O jakości wystawionej oceny powinien decydować poziom jaki reprezentuje uczeń w zakresie poszczególnych kryteriów. Należy zwrócić uwagę na wysiłek jaki uczeń wkłada w czynione postępy oraz aktywną jego postawę.
2. Uczeń ma prawo zgłosić, że jest nieprzygotowany do zajęć (brak stroju sportowego) 3 razy w danym semestrze. Każdy kolejny brak stroju skutkuje oceną niedostateczną.
3. Uczniowie zgłaszają swoje nieprzygotowanie do zajęć przed lekcją.
4. Dziewczeta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, natomiast obowiązuje je aktywne uczestnictwo w zajęciach.
5. Uczniowie zwolnieni z ćwiczeń na podstawie zaświadczenia (lekarskie, od rodziców) nie są zwalniani z obowiązku obecności na lekcji i udziału w niej z wyjątkiem sytuacji gdzie rodzice napiszą pisemną prośbę o zwalnianie ucznia do domu, biorąc pełną odpowiedzialność za powrót dziecka do domu.
6. Uczeń, który jest nieobecny na sprawdzianie, ma obowiązek jest w ciągu tygodnia po przyjsciu do szkoły zgłosić się do nauczyciela w celu wyznaczenia nowego terminu

sprawdzenia wiadomości i umiejętności. W przypadku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.

7. Należy zachęcać uczniów do oceny swoich zadań (do samokontroli i kontroli wzajemnej)
8. Nagradzać oceną bardzo dobrą lub dobrą nie tylko za wysiłek w wykonaniu zadań kontrolno oceniających, ale także za postępy w jednostce lekcyjnej lub za wykazanie się inwencją twórczą.
9. Należy dążyć, aby czynności kontroli i oceny przejmował stopniowo uczeń.
10. Uczniom trzeba stawiać konkretne wymagania, a w ocenianiu uwzględniać obiektywne możliwości fizyczne ucznia (rozwój fizyczny i stan zdrowia).

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

ZAJĘCIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – LICEUM

Poziom umiejętności ruchowych sprawności fizycznej podlega ocenie w skali sześciostopniowej (1-6).

Celująca (6) Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą. Wyniki znacznie przewyższają normy cech motorycznych na ocenę bardzo dobrą. Osiąga duży postęp w usprawnianiu się (np. poprawa we wszystkich próbach). Poziom opanowania umiejętności technicznych znacznie przewyższa wymagania. Potrafi zastosować umiejętności w praktycznym działaniu. Potrafi praktycznie wykorzystać wiedzę w konkurencjach, zawodach, tworzeniu nowych rozwiązań. Jest bardzo zaangażowany na lekcjach. Rozwija swoje uzdolnienia. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bądź też w innych formach aktywności związanych z wychowaniem fizycznym. Systematycznie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. Osiąga znaczące sukcesy. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w wybranych zajęciach z w-f poza systemem klasowo – lekcyjnym. Systematycznie trenuje w klubie sportowym/stowarzyszeniu.

Bardzo dobra (5) Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie; osiąga wyniki wg norm przewidzianych dla danej dyscypliny sportu (tabele wyników) na ocenę bardzo dobrą. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu. Doskonale opanował większość umiejętności zawartych w podstawie programowej. Bardzo dobrze sobie radzi w większości dyscyplin, posiada wystarczający zasób wiedzy. Umie zastosować wiedzę w samodzielnym rozwiązywaniu zadań. Podejmuje duży wysiłek. Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych, systematycznie bierze udział w wybranych zajęciach z w-f poza systemem klasowo – lekcyjnym. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzi najmniejszych zastrzeżeń.

Dobra (4) Uczeń dysponuje dobrą sprawnością motoryczną. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi. Wykazuje tendencje do poprawy wyników. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje

stałe i dość dobre postępy w tym zakresie. Opanował większość umiejętności, lecz w różnym stopniu. Radzi sobie w różnych dyscyplinach sportowych. Zna większość zagadnień i pojęć. Sprawnie posługuje się wiedzą. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń. Podejmuje wysiłek, stara się - jednak niesystematycznie.

Dostateczna (3) Uczeń dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną. Osiąga wyniki wg norm przewidzianych dla danej dyscypliny sportu (tabele wyników) na ocenę dostateczną. Posiada tylko podstawowe umiejętności. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z większymi błędami technicznymi. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu. Nie bardzo radzi sobie w kilku dyscyplinach, ale podejmuje próby. Zna podstawowe pojęcia i zagadnienia. Wykazuje bierną postawę na zajęciach lekcyjnych. Sporadycznie wykorzystuje wiedzę do rozwiązywania problemów. Przejawia pewne braki w zakresie postawy społecznej i jest mało aktywny.

Dopuszczająca (2) Uczeń posiada słabą sprawność fizyczną. Osiąga wyniki znacznie poniżej oceny dostatecznej. Opanował minimalną ilość wiadomości. Nie radzi sobie w większości dyscyplin. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z dużymi błędami technicznymi. Wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu motorycznym. Ma minimalny zasób pojęć i wiadomości. Nie potrafi samodzielnie zastosować wiedzy w praktyce. Nie wkłada wysiłku, nie stara się. Sporadycznie ćwiczy. Przejawia duże braki w zakresie postawy społecznej i stosunku do wychowania fizycznego. Często opuszcza lekcje w –f.

Niedostateczna (1) Uczeń posiada bardzo słabą sprawność fizyczną. Nie przystępuje do wskazanych ćwiczeń lub nie kończy ich mimo możliwości. Ćwiczenia wykonuje z bardzo dużymi błędami technicznymi lub nie podejmuje prób ich wykonania. Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu się. Nie posiada żadnych umiejętności wymaganych dla danego poziomu. Nie rozróżnia terminologii dla danej dyscypliny. Nawet przy pomocy nauczyciela nie podejmuje próby wykonania zadania sprawnościowego. Nie wykonuje ćwiczeń i poleceń. Stosunek ucznia do przedmiotu i jego postawa społeczna są negatywne. Nie przynosi stroju sportowego, pomimo obecności na lekcji, nie ćwiczy. Nie uczestniczy w wybranych zajęciach w-f poza systemem klasowo lekcyjnym.

OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W LICEUM OBEJMUJĄ:

- 1. MOTORYCZNOŚĆ**
- 2. UMIEJĘTNOŚCI**
- 3. AKTYWNOŚĆ**
- 4. POSTAWA UCZNIA**
- 5. WIADOMOŚCI**

LEKKOATLETYKA

Ocenie podlegają:

- skok w dal metodą biegową
- rzut piłką lekarską
- biegi na dystansach 100m, 200m, 800m, 1500m.

GRY ZESPOŁOWE

- a) piłka nożna: prowadzenie i przyjęcie piłki, strzał do bramki z pierwszej piłki, taktyka gry w piłce halowej, znajomość przepisów gry, sędziowanie
- b) piłka siatkowa: przyjęcie piłki, wystawienie piłki, zagrywka górna, taktyka gry właściwej, znajomość przepisów gry, sędziowanie.
- c) Piłka koszykowa: kozłowanie piłki slalomem, rzuty do kosza po dwutakcie z podania, znajomość przepisów gry, sędziowanie.
- d) Piłka ręczna: rzuty do bramki z biodra i z wyskoku, płynne kozłowanie piłki, podania długie i krótkie, ogólna znajomość przepisów gry.

GIMNASTYKA

- łączenie przewrotu w przód i w tył,
- stanie na rękach
- piramidy dwójkowe
- samodzielne przeprowadzenie rozgrzewki z prawidłowym nazewnictwem ćwiczeń

FORMY MUZYCZNO – RUCHOWE

- inwencja twórcza uczniów przy układaniu choreografii
- technika opanowania poloneza w kl IV LO
- występy na forum szkoły