

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen

klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego w klasach I – IV

w I Liceum Ogólnokształcącym Collegium Gostomianum w Sandomierzu



Założenia ogólne oceniania z wychowania fizycznego:

Na lekcji wf ocenie przede wszystkim podlegać będą starania ucznia tj. systematyczne i aktywne uczestniczenie w lekcji, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i „fair play” oraz postęp jaki osiągnie uczeń w zakresie sprawności fizycznej z uwzględnieniem jego indywidualnych możliwości.

Obszar aktywności ucznia	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
Postawa ucznia, zaangażowanie i jego kompetencje społeczne	Uczeń: - wykazuje minimum aktywności na zajęciach	Uczeń: -nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.	Uczeń: - nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.	Uczeń: - na zajęciach jest aktywny i zaangażowany	Uczeń: - wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych
	- często narusza ustalone zasady i regulaminy	- narusza ustalone zasady i regulaminy	- przestrzega ustalone zasady i regulaminy	- stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów	- zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów
	- nie zależy mu na innych, także z różnymi potrzebami	- nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych	- nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych	-troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych	-troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych
	- powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi	- powierzone zadania wykonuje niestarannie i nie dbale	-potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych, aby wykonać je starannie	- powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie	- powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie
	- wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych	- wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński	- swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń	- jest koleżeński i kulturalny wobec innych	- prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista
	- bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „fair play”	- zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „fair play”	- przestrzega zasady „fair play” na boisku	- przestrzega zasady „fair play” na boisku	- przestrzega zasady „fair play” na boisku i w życiu
	- niewłaściwie zachowuje się jako kibic, zawodnik i sędzia	- nie pełni roli kibica, sędziego	- stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią	- jest dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią	- wzorowo pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica.
				- stara się motywować innych do aktywności fizycznej,	- motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach eduka.

			- radzi sobie z krytyką	- potrafi odbierać negatywne informacje i na ich podstawie podejmować pracę nad sobą	- potrafi odbierać negatywne informacje i na ich podstawie podejmować pracę nad sobą
	- nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza	- nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów	- stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy	- potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy	- potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy

Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć	- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 51– 69 % zajęć, - bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju. (Kiedy nie ma stroju niechętnie wykonuje zadania aktywizujące)	- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70 – 79 % zajęć - bywa często nieprzygotowany do zajęć. (Kiedy nie ma stroju wykonuje niektóre zadania aktywizujące)	- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80 – 89 % zajęć - z reguły jest przygotowany do zajęć (więcej niż dwa braki stroju sportowego w semestrze, ale nie więcej niż pięć. Kiedy nie ma stroju wykonuje zadania aktywizujące zlecone przez nauczyciela).	- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90 –94 % zajęć - jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się dwukrotny brak stroju sportowego w semestrze).	- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada odpowiedni strój sportowy,
Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny	- podchodzi tylko do pojedynczych prób sprawnościowych	- podchodzi do niektórych prób sprawnościowych	- podchodzi do większości prób sprawnościowych	- podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych	- z dużym zaangażowaniem podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych
	- nie poprawia, nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył	- nie poprawia, nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył	- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył za wyraźną namową nauczyciela,	- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył, za namową nauczyciela	- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył
	- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, obniża wyniki w większości prób np. w ciągu roku szkolnego, z uwzględnieniem jego indywidualnych możliwości	- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, obniża wyniki w kilku próbach np. w ciągu roku szkolnego, z uwzględnieniem jego indywidualnych możliwości	- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, bez obniżania poprzednich wyników, np. w ciągu roku szkolnego, z uwzględnieniem jego indywidualnych możliwości	- uzyskuje postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, z uwzględnieniem jego indywidualnych możliwości	- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, z uwzględnieniem jego indywidualnych możliwości
			- dokonuje samooceny własnego rozwoju fizycznego	- dokonuje samooceny własnego rozwoju fizycznego	- dokonuje samooceny własnego rozwoju fizycznego
				- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej	- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej

Aktywność fizyczna	- uzyskuje postęp w opanowania umiejętności technicznych i taktycznych, który jest minimalny w stosunku do jego możliwości psychofizycznych	- uzyskuje postęp w opanowania umiejętności technicznych i taktycznych, który jest znacznie niższy niż jego możliwości psychofizyczne	- uzyskuje postęp w opanowania umiejętności technicznych i taktycznych, który odpowiada jego możliwościom psychofizycznym	- uzyskuje postęp w opanowania umiejętności technicznych i taktycznych, który odpowiada jego możliwościom psychofizycznym	- uzyskuje bardzo wysoki postęp w opanowania umiejętności technicznych i taktycznych
			- stosuje większość poznanych umiejętności w praktycznym działaniu	- stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu	- stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu
				- współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej kultury fizycznej	- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej kultury fizycznej
				- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym	- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych
					- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych
	- potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące w rozgrzewce	- potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące i doskonalące określone zdolności ruchowe w rozgrzewce	- potrafi przeprowadzić rozgrzewkę z pomocą współćwiczących	- potrafi przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę	- potrafi przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej
Wiadomości	- zna wybiórczo przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, jednak nie umie ich zastosować	- zna wybiórczo przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, jednak nie wszystkie umie zastosować	- zna przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, ale nie wszystkie umie zastosować	- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,	- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
				- interesuje się bieżącymi wydarzeniami sportowymi w kraju i za granicą	- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą
	- zna podstawowe wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej, rzadko stosuje je w życiu codziennym	- zna podstawowe wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej, wybiórczo wprowadza i stosuje w swoim życiu	- znaczną większość wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej wprowadza i stosuje w swoim życiu	- wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej wprowadza i stosuje w życiu codziennym.	- wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej wprowadza i stosuje, motywuje do tego innych

Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych

- porównanie wyników prób sprawności motorycznej na początku semestru i końcu semestru
- monitorowanie aktywności ucznia i jej ocenianie
- ocenianie realizacji podczas lekcji zasad „fair play” i zasad bezpieczeństwa
- test sprawdzający wiadomości z zakresu wychowania zdrowotnego, przepisów gier sportowych, techniki sportowej,

Treści kształcenia

Obszar	Dział tematyczny	Treści
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	Testy sprawności indywidualnej	- siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s lub 1 min [według MTSF], - skok w dal z miejsca [według MTSF], - pomiar siły względnej [według MTSF]: -zwis na ugiętych rękach – -biegi wahadłowe 10 x 9 m [według MTSF] - Beep Test - ocena zdolności krążeniowo - oddechowych - rzut piłką lekarską (3 kg) w tył - wyciskanie na sztandze w leżeniu tyłem na ławeczce (chłopcy)
	Trening zdrowotny	trening kształtujący szybkość, wytrzymałość, skoczność, siłę
	Wskaźnik masy ciała	obliczanie i interpretacja wskaźnika masy ciała (BMI)
Aktywność fizyczna	Lekkoatletyka	technika biegu, sztafety, pchnięcie kulą, skok w dal , marszobiegi na różnych dystansach
	Gimnastyka i fitness	ćwiczenia na drążku, ćwiczenia kształtujące, ćwiczenia siłowe, zwinnościowe, równoważne, gimnastyka przy muzyce
	Gry zespołowe	koszykówka, piłka siatkowa, piłka ręczna, piłka nożna: podstawowe elementy techniki i taktyki, przepisy gry, sędziowanie
	Tańce	podstawowe kroki i układy
	Sporty rakietowe	badminton, tenis stołowy: podstawowe elementy techniki i taktyki, przepisy gry, sędziowanie
	Rozgrzewka	rozgrzewka ukierunkowana na wybraną formę aktywności fizycznej, dobór ćwiczeń kształtujących i doskonalących określone zdolności ruchowe
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		-zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej - przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów podczas uprawiania różnych form aktywności fizycznej - planowanie bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych - zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy -znaczenie asekuracji i samoasekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń -zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego - zachowanie się podczas wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych

Edukacja zdrowotna

- odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.
- zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym
- czynniki warunkujące zdrowie
- źródła wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia
- choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, a w szczególności
- choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, sposoby zapobiegania im
- relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem
- problem dopingu
- dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa
- dbałość o zdrowie w różnych okresach życia
- zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku - samobadanie i samo-
- kontrola zdrowia, badania profilaktyczne w okresie całego życia
- przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych
- szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych.
- radzenie sobie ze stresem w sposób konstruktywny
- profilaktyka bólów kręgosłupa
- metody rozwiązywania sytuacji konfliktowych