Wymagania edukacyjne

Opracowane na podstawie:

PROGRAMU NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WEDŁUG NOWEJ PODSTAWY PROGRAMOWEJ DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH I PONADPODSTAWOWYCH – autor Krzysztof Warchoł

Technikum 5 letnie

W założeniach ogólnych wychowanie fizyczne na poziomie szkół ponadpodstawowych przygotowywać do rozumienia i świadomości wieloaspektowego wpływu aktywności fizycznej na rozwój człowieka, zainteresowanie różnorodnymi jej formami, jak również gotowość do prowadzenia aktywnego fizycznie i zdrowego stylu życia. Podstawowe cele wychowania fizycznego to:

1. Rozwijanie sprawności fizycznej przez różnorodne formy aktywności ruchowej dostosowane do potrzeb i możliwości uczniów
2. Doskonalenie umiejętności ruchowych sprzyjających zdrowemu, opartemu na aktywności fizycznej stylowi życia oraz pogłębianie wiedzy na temat bezpiecznego   
   i efektywnego korzystania z różnych form aktywności fizycznej.
3. Kształtowanie postawy stałego dążenia do zdrowego stylu życia, rozumianego jako dbałość o zdrowie fizyczne i psychiczne oraz umiejętność świadomego i regularnego podejmowania aktywności ruchowej.
4. Rozwijanie umiejętności świadomej samooceny i monitorowania własnej sprawności fizycznej, ustalania celów rozwojowych i planowania działań prowadzących do ich osiągnięcia.
5. Kształtowanie kompetencji społecznych, w tym umiejętności współpracy i komunikacji w grupie, respektowanie zasad fair play oraz szacunek dla rywali. Wspólne dążenie do celu sportowego oraz dzielenie się zadaniami w zespole w celu rozwijania odpowiedzialności, empatii i wzajemnego zaufania.

Dla tak określonych celów wychowania fizycznego ważnym zadaniem edukacyjnym jest kształtowanie i rozwijanie następujących umiejętności, m.in: samodzielne i staranne wykonywanie różnorodnych ćwiczeń i zadań ruchowych, samodzielne dobieranie ćwiczeń   
i form treningu sprzyjających systematycznej poprawie kondycji fizycznej, poprawne pod względem technicznym wykonywanie ćwiczeń w wielu dyscyplinach i formach aktywności ruchowej, rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń związanych z aktywnością fizyczną, czy planowanie modyfikowanie własnego programu ruchowego.

Standardy osiągnięć

Po ukończeniu zajęć wychowania fizycznego uczeń powinien posiadać wiedzę i umiejętności, które umożliwiają :

* Dokonanie samooceny możliwości i potrzeb ruchowych na podstawie pomiaru podstawowych właściwości somatycznych i fizjologicznych
* Umiejętne stosowanie ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała oraz sprawność ruchową i fizyczną
* Organizowanie i aktywne uczestnictwo w indywidualnych i zespołowych formach aktywności sportowej, rekreacyjnej i turystycznej
* Stosowanie różnorodnych form relaksacji po pracy umysłowej i fizycznej
* Przyjęcie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych
* Planowanie i realizowanie treningów przygotowujących do rekrutacji do służb mundurowych.

Ocenianie

Ocenianie odbywa się w trzech płaszczyznach :

* Poziom sprawności fizycznej
* Postawa ucznia
* Frekwencja
* Przygotowanie do zajęć

Poziom sprawności fizycznej – wymagania:

* Stałe kształtowanie poziomu zdolności koordynacyjno – kondycyjnych
* Systematyczne podnoszenie poziomu umiejętności
* Doskonalenie poziomu wiedzy z zakresu wychowania fizycznego nabywanie umiejętności samo usprawniania
* **Ocena ma charakter informacyjny dla ucznia o jego poziomie sprawności   
  i zdobytych umiejętności.**

Poziom sprawności fizycznej oceniamy podczas sprawdzianów z poszczególnych dyscyplin sportowych. Ocena w skali 1-6

Postawa ucznia – wymagania :

* Aktywny udział w zajęciach i współuczestniczenie w ich organizacji
* Właściwa współpraca w grupie – praktyczne wdrażanie postawy „*fair – play”*
* Pomoc słabszym uczniom
* Przestrzeganie regulaminu korzystania z sali gimnastycznej

Na koniec semestru ogólna ocena głównie za postawę ucznia na zajęciach wychowania fizycznego.

Frekwencja – wymagania :

* Punktualność
* Systematyczne uczęszczanie na lekcje

Przy ocenie frekwencji nie ma znaczenia, czy obecność była usprawiedliwiona czy nie. W uzasadnionych indywidualnych przypadkach (np. kontuzja sportowa) nauczyciel nie będzie wliczał tej nieobecności do ogólnej frekwencji.

Przygotowanie do zajęć

Trzy i więcej braków stroju w półroczu szkolnym- "nieprzygotowań do lekcji"- równoznaczna jest z ustaleniem oceny niedostatecznej z wywiązywania się ucznia z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć (wysiłek ucznia, systematyczność udziału w zajęciach, aktywność ucznia na zajęciach).

**Wymagania na poszczególne oceny (semestralne, roczne)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kryteria ocen semestralnych** | |
| Ocena celująca | Otrzymuje uczeń który:   * Na koniec poprzedniego semestru uzyskał co najmniej ocenę bardzo dobrą * Opanował pełny zakres materiału przewidziany dla określonej klasy, zdobył wszystkie wymagane umiejętności, a ponadto może wykazać się wiedzą i umiejętnościami wykraczającymi poza program. * Potrafi samodzielnie wykonać zadane mu zagadnienie. * Z obowiązujących sprawdzianów otrzymuje oceny na miarę swoich możliwości i umiejętności. Poprawia wszystkie wyniki sprawnościowe. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie i w odpowiednim tempie. * Zawsze jest przygotowany do zajęć lekcyjnych i aktywnie w nich uczestniczy. (może zgłosić 2 nieprzygotowania w semestrze). * Zna podstawowe zachowania służące zdrowiu i rozwijaniu sprawności fizycznej. * Uczęszcza na zajęcia SKS lub na zajęcia innych organizacji sportowych. * Reprezentuje szkołę na imprezach sportowych lub osiąga wysokie wyniki sportowe (miejsca 1-4) przynajmniej na szczeblu międzywojewódzkim. |
| Ocena bardzo dobra | Otrzymuje uczeń który:   * Opanował pełny zakres materiału przewidziany dla określonej klasy oraz zdobył wszystkie wymagane umiejętności. Sprawnie w różnych sytuacjach posługuje się zdobytą wiedzą i nabytymi umiejętnościami. Samodzielne wykonanie zadanego mu zagadnienia nie sprawia mu trudności. * Z obowiązujących sprawdzianów otrzymuje oceny na miarę swoich możliwości i umiejętności. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką i w odpowiednim tempie. * Zna podstawowe zachowania służące zdrowiu i rozwijaniu sprawności fizycznej. * Aktywnie uczestniczy w zajęciach lekcyjnych i jest do nich przygotowany (może zgłosić 2 nieprzygotowania w semestrze). |
| Ocena dobra | Otrzymuje uczeń który:   * Zdobył wszystkie podstawowe umiejętności i opanował wiadomości * Z obowiązujących sprawdzianów otrzymuje oceny na miarę swoich możliwości i umiejętności. Wyniki sprawności utrzymują się na tym samym poziomie. Ćwiczenia wykonuje z niewielkimi błędami. * Jest świadomy zachowań służących zdrowiu i rozwijaniu sprawności fizycznej. * Jest przygotowany do zajęć. |
| Ocena dostateczna | Otrzymuje uczeń który:   * Opanował podstawowe wiadomości oraz umiejętności określone programem nauczania, lecz nie podejmuje się samodzielnego omawiania wybranego tematu. * Przystępuje do obowiązujących sprawdzianów. * Wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym. Ćwiczenia wykonuje z większymi błędami technicznymi. * Na zajęcia przychodzi przygotowany. Dopuszcza się jedną ocenę niedostateczną w semestrze za nieprzygotowanie do lekcji ponad obowiązujący limit. |
| Ocena dopuszczająca | Otrzymuje uczeń który:   * Podstawowe wiadomości i umiejętności opanował w niepełnym zakresie. * Przystępuje do obowiązujących sprawdzianów. Ćwiczenia wykonuje niedbale bez zaangażowania i z bardzo dużymi błędami technicznymi. * Ma najczęściej niechętny stosunek do ćwiczeń |
| Ocena niedostateczna | Otrzymuje uczeń który:   * Nie opanował niezbędnego minimum podstawowych wiadomości i umiejętności określonych programem nauczania. * Nie wykazuje zainteresowanie przedmiotem. Ma lekceważący stosunek do zajęć. * Najczęściej przychodzi nie przygotowany do zajęć. * Na zajęciach wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego. * Niska frekwencja. |

ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE

**Klasa I**

1. Dobór i wykonanie prób z testów sprawności fizycznej i interpretacja wyników.
2. Dobór i wykonanie ćwiczeń kształtujących poszczególne zdolności motoryczne (co najmniej po dwa ćwiczenia kształtujące).
3. Wykonanie podstawowych elementów technicznych dwóch wybranych zespołowych gier sportowych.
4. Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) w wybranej dyscyplinie sportu (gimnastyka, lekka atletyka, ).
5. Znajomość podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy

**Klasa II**

1. Określenie poziomu własnej wytrzymałości.
2. Przygotowanie organizmu do wysiłku – organizacja i prowadzenie rozgrzewki.
3. Dobór i wykonanie prób z testów sprawności fizycznej określających poziom wybranych zdolności motorycznych (siła, szybkość, zwinność, wytrzymałość, gibkość).
4. Wykonanie podstawowych elementów technicznych dwóch wybranych zespołowych gier sportowych.
5. Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) w wybranej dyscyplinie sportu (gimnastyka, lekka atletyka ).
6. Organizacja i sędziowanie wewnątrz klasowych lub szkolnych zawodów w wybranej zespołowej grze sportowej.

**Klasa III**

1. Znajomość zasad „zdrowego stylu życia”
2. Dobór i wykonanie kilku ćwiczeń kompensacyjno - korekcyjnych zapobiegających występowaniu określonej wady postawy ze szczególnym uwzględnieniem własnych potrzeb.
3. Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) w wybranej dyscyplinie sportu (gimnastyka, lekka atletyka, ).
4. Organizacja i sędziowanie wewnątrz klasowych lub szkolnych zawodów w wybranej zespołowej grze sportowej.

**Klasa IV**

1. Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) w wybranej dyscyplinie sportu (gimnastyka, lekka atletyka, ).
2. Organizacja i sędziowanie wewnątrz klasowych lub szkolnych zawodów w wybranej zespołowej grze sportowej.
3. Samodzielny dobór ćwiczeń do kształtowania poszczególnych zdolności motorycznych

**Klasa V**

1. Samoocena postępu i rozwoju sprawności fizycznej na podstawie wyników z wszystkich lat nauczania
2. Samodzielne wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) w wybranej dyscyplinie sportu (gimnastyka, lekka atletyka, ).
3. Organizacja i sędziowanie wewnątrz klasowych lub szkolnych zawodów w wybranej zespołowej grze sportowej.
4. Samodzielny dobór ćwiczeń do kształtowania poszczególnych zdolności motorycznych

Ocena śródroczna i końcowa może być wystawiona w oparciu o system punktowy

System punktowy ma za zadanie mobilizować uczniów do wysokiej frekwencji i zaangażowania na lekcji wf.

Uczeń otrzymuje:

- 3 pkt. za aktywny udział w lekcji

- przy sprawdzianie ocena przeliczana jest na punkty wg zasady pkt=ocena-1, (np. przy ocenie 4 uczeń otrzymuje 3 pkt.)

- 1 pkt za brak stroju lub brak czynnego udziału w lekcji

- 2 pkt za obecność na lekcji ze zwolnieniem z ćwiczeń (jednorazowo)

- suma zdobytych punktów będzie porównana z tabelą wg której zostanie ustalona ocena półroczna i końcowa.

Przygotował zespół wf