WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY I TECHNIKUM

Oceniane będą:
- **wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć**
- "frekwencja czynna" (uczeń przebrany w strój sportowy i biorący udział w zajęciach)
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami
- stosunek do partnera i przeciwnika
- stosunek do własnego ciała
- dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy
- reprezentowanie szkoły na zawodach zewnętrznych oraz udział w zawodach szkolnych

Ocena dopuszczająca

Wiadomości

Uczeń:
- zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w ćwiczeniach terenowych
- wie, co to jest prawidłowa postawa ciała
- potrafi rozróżnić i dobrać sprzęt sportowy do poszczególnych dyscyplin
- wie, co to jest samokontrola intensywności ćwiczeń
- potrafi dobrać dla siebie odpowiednie obciążenie ćwiczeń siłowych
- wie, jak zachować bezpieczeństwo podczas zajęć z gier sportowych i lekkoatletyki
- wie, z ilu zawodników składa się drużyna do koszykówki, siatkówki, piłki nożnej i piłki ręcznej
- zna rodzaje podań i chwytów piłki w koszykówce i piłce ręcznej
- zna rodzaje postaw siatkarskich
- wie, jakie są rodzaje odbić siatkarskich
- zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożną, siatkową, koszykową i ręczną

Umiejętności

Uczeń potrafi:
- przyjąć prawidłową postawę ciała
- zmierzyć swoje tętno
- wykonać prawidłowo przewrót w przód z miejsca z odbicia obunóż do przysiadu
- wykonać prawidłowo różnorodne ćwiczenia równoważne
- poprawnie wykonać po jednym ćwiczeniu kształtującym siłę na każdym stanowisku atlasu
- przyjąć prawidłową postawę siatkarską
- wykonać w miejscu odbicia siatkarskie
- poruszać się po boisku krokiem odstawno-dostawnym i skrzyżnym[S]
- poruszać się po boisku w ataku i w obronie [K, R]
- wykonać podania i chwyty oburącz w miejscu i w ruchu [K, R]
- kozłować piłkę w miejscu prawą i lewą ręką [K, R]
- „bawić się" piłką wykorzystując wszystkie powierzchnie stopy w ćwiczeniach indywidualnych
- wykonać podania i przyjęcia piłki różnymi sposobami w ćwiczeniach z partnerem [N}
- przyjąć każdą pozycję startową[L]
- pokonać w miarę swoich możliwości bieg na 100 m
- wykonać w miarę swoich możliwości skok w dal
- wykazać się w stopniu elementarnym podstawami gry w tenisa stołowego

Ocena dostateczna

Uczeń spełnia wymagania edukacyjne na ocenę dopuszczającą oraz:

Wiadomości

Uczeń:
- zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń
- zna ogólną anatomiczną budowę ciała (kości, mięśnie, stawy)
- rozróżnia poszczególne płaszczyzny ćwiczeń
- zna ogólne zasady rozgrzewki przed ćwiczeniami siłowymi
- wie, jak rozpoczyna się mecz koszykówki
- wie, jak należy się właściwie zachowywać w roli zawodnika i kibica
- zna podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego
- zna rodzaje zagrywek siatkarskich
- wie, jakie kary stosuje sędzia wobec zawodników nieprzestrzegających przepisów w grach zespołowych

- zna podstawowe parametry boisk w podstawowych grach zespołowych
- zna przykłady zabaw i gier skocznych, bieżnych i rzutnych

Umiejętności

Uczeń potrafi:
- przyjąć prawidłową pozycję wyjściową do ćwiczeń ogólnorozwojowych
- pokonywać naturalne przeszkody terenowe
- wykonać prawidłowo przewrót w tył do przysiadu
- wykonać prawidłowo łączone przewroty w przód
- poprawnie wykonać po dwa ćwiczenia siłowe na każdym stanowisku atlasu
- przyjąć prawidłową postawę siatkarską po: zatrzymaniu, z truchtu i z biegu
- poruszać się po boisku doskokami[S]
- przyjąć piłkę w prawidłowej postawie siatkarskiej z podania górnego i dolnego
- zademonstrować kozłowanie piłki w marszu i w przód i w tył, w biegu (prawą i lewą ręką)
- prawidłowo wykonać podania i chwyty piłki w biegu [K, R]
- prowadzić piłkę różnymi częściami stopy [N]
-wykonać prawidłowe uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy, prostym, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem w ćwiczeniach indywidualnych
- wykonać przyjęcie piłki klatką piersiową
- współpracować w zespole
- wykonać prawidłowo start do biegów krótkich
- dokonać pomiaru rozbiegu do skoku w dal
- wykonać prawidłowo przekazanie pałeczki w strefie zmian biegu sztafetowego
- zachować się właściwie zarówno w sytuacji zwycięstwa jak i porażki

<u>Ocena dobra</u>

Uczeń spełnia wymagania edukacyjne na ocenę dostateczną oraz:

Wiadomości

Uczeń:
- potrafi podać przykłady ćwiczeń w poszczególnych płaszczyznach
- wie, dlaczego zawodnik przed zawodami przeprowadza rozgrzewkę
- umie wymienić duże partie mięśniowe (m. in. tułowia, kończyn, barków)
- wie ogólnie na czym polega regeneracja między treningami siłowymi
- zna wpływ ćwiczeń w terenie na organizm
- wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia w terenie
- wie, jak można zbadać poziom sprawności fizycznej
- wie, jak właściwie zachować się w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania
- wie, ile punktów zalicza się za kosz uzyskany z gry, a ile za rzut osobisty
- wie, jak brzmi komenda startowa w biegach krótkich
- wie, jak zmierzyć odległość w skoku w dal
- wie, co to jest przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian
- wie, kiedy skok w dal jest nieważny (spalony)
- wie, ilu zawodników najmniej może być na boisku podczas gry w piłkę nożną, siatkową, koszykową, ręczną

Umiejętności

Uczeń potrafi:
- prawidłowo wykonać serię skoków zajęczych z miejsca na materacu
- wykonać zwisy do ćwiczeń na mięśnie brzucha i grzbietu
- wykonać elementy ćwiczeń równoważnych na odwróconej ławeczce
- wykonać poprawnie serię ćwiczeń siłowych na mięśnie brzucha
- wykonać prawidłową zagrywkę dolną w grze
- wykonać prawidłowo odbicia dolne i górne w ćwiczeniach z partnerem
- odbierać piłkę sposobem dolnym po zagrywce
- podać i chwycić piłkę, a następnie ją kozłować w biegu [K. R]
- wykonać zwód pojedynczy bez piłki, obroty bez piłki [K, R]
- wykonać prawidłowe uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, wewnętrznym podbiciem, zewnętrznym podbiciem w ćwiczeniach ze współćwiczącym
- poprawnie wykonać wyrzut z autu[N]
- zgodnie z przepisami zastawiać piłkę ciałem[N]
- pokonać dystans 100m na czas ze startu niskiego
- skoczyć w dal dowolną techniką wykorzystując rozbieg i belkę
- bezpiecznie zorganizować miejsce do skoków, biegów i rzutów
- pokonać dystans na miarę swoich możliwości fizycznych w biegu sztafetowym
- podporządkować się ustalonym regułom postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym

- pełnić rolę sędziego

Ocena bardzo dobra
Uczeń spełnia wymagania edukacyjne na ocenę dobrą oraz:
Wiadomości
Uczeń:
- wie, jakie ćwiczenia zastosować na poszczególne partie mięśniowe
- zna zasadę przeprowadzenia prawidłowej rozgrzewki
- zna zasadę udzielania pierwszej pomocy współćwiczącemu w przypadku zaistnienia kontuzji na lekcji wf
- wie, kiedy zawodnik jest na pozycji spalonej w piłce nożnej i jak to jest sygnalizowane przez sędziego
- wie, kiedy jest rzut wolny pośredni, a kiedy bezpośredni[N]
- wie, czy piłka może dotknąć siatki w czasie zagrywki i w trakcie gry
- zna zasady asekuracji podczas ćwiczeń
- wie, jakie są zdolności motoryczne człowieka
- zna podstawowe zasady organizowania rywalizacji sportowej w wybranych konkurencjach
Umiejętności
Uczeń potrafi:
- wykonać prawidłowo przewrót w przód i w tył do przysiadu podpartego
- poprawnie wykonać po dwa ćwiczenia siłowe na poszczególne partie mięśniowe
- przyjąć w sposób bezbłędny prawidłową postawę siatkarską podczas gry
- prawidłowo wystawiać piłkę
- prawidłowo wykonać zagrywkę sposobem górnym
- bezbłędnie poruszać się po boisku podczas gry z zachowaniem prawidłowego ustawienia na boisku [S]
- prawidłowo wykonać rzut do kosza z biegu z prawej i lewej strony
- zastosować ten rzut w grze
- prawidłowo zatrzymać się na jedno i dwa tempa[K]
- wykonywać zwody z piłką[N]
- wykonywać strzały na bramkę różnymi częściami stopy
- wykonać przyjęcie piłki w powietrzu udem
- pełnić rolę bramkarza, prawidłowo ustawiać się i poruszać w bramce
- z pełnym zaangażowaniem uczestniczyć w sprawdzianach biegowych, skoku w dal oraz testach sprawności fizycznej
- na bazie swoich umiejętności poprawić błędy u partnerów w biegu sztafetowym
- zorganizować gry i zabawy w różnych warunkach pogodowych i terenowych
- stosować zasadę fair play w grze
- wykorzystywać w działaniu praktycznym opanowane umiejętności techniczne i taktyczne z poznanych dyscyplin sportowych

Ocena celująca
Uczeń:
- spełnia wszystkie wymagania edukacyjne na ocenę bardzo dobrą
- swą wzorową postawą, zachowaniem, zdyscyplinowaniem, obowiązkowością wyróżnia się na lekcjach wf
- wykazuje stuprocentową tzw. “frekwencję czynną” (uczeń przebrany i biorący udział w zajęciach)
- służy pomocą nauczycielowi na lekcjach wf
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym lub innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną na terenie szkoły
- posiada ogólne wiadomości na temat poszczególnych dyscyplin i potrafi je wykorzystywać na lekcjach wf np.: w sędziowaniu
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu

Edukacja zdrowotna
W klasie pierwszej odbywają się również zajęcia z edukacji zdrowotnej podlegające ocenie, która uwzględniana jest w ustalaniu ocenysemestralnej i rocznej. Ze względu na specyfikę zajęć z edukacji zdrowotnej, w ocenianiu osiągnięć uczniów brane są pod uwagę:
- obecność i aktywność uczniów na zajęciach; ich gotowość do podejmowania zadań indywidualnych lub zespołowych
- samoocena uczniów dotyczącą rozwoju ich umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań
- ocena przez rówieśników, w przypadku wykonywania projektów i prac zespołowych
- ocena pracy ucznia przez nauczyciela dotycząca specyficznych zadań, pracy domowej, projektów, portfolio itp.

Dostosowanie wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego do potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych uczniów z dysfunkcjami: opóźnionym rozwojem ruchowym, zaburzeniami percepcji słuchowej

Ucznia obowiązują treści nauczania zawarte w podstawie programowej zgodnie z wymaganiami edukacyjnymi w poszczególnych klasach. Przy ocenianiu brane będą pod uwagę trudności wynikające z dysfunkcji poprzez zastosowanie odpowiednich form i metod pracy z uczniem.

Przy ocenianiu ucznia:

- Zwraca się większą uwagę na wysiłek włożony w wykonanie zadania niż jego ostateczny efekt.
- Daje się więcej czasu na wykonanie określonego ćwiczenia(zadania).
- Przed wykonaniem ocenianego zadania, w miarę możliwości, pozwala się na wykonanie wcześniej kilku prób.
- Uwzględniane są trudności w bieganiu oraz w ćwiczeniach związanych z koordynacją ruchową (sekwencje ruchowe zorganizowane w czasie i w przestrzeni).
- Brane są pod uwagę trudności dotyczące rozumienia i werbalizacji stosunków przestrzennych (np.: właściwe reagowanie na polecenia typu zwrot w prawo, w lewo).
- Uwzględnia się trudności w opanowaniu różnych elementów gier sportowych wymagających użycia piłki (np.: siatkówka, koszykówka) oraz dużej sprawności manualnej (np.: tenis stołowy).