WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLASY III 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:
- wie, jakie kary może otrzymać zawodnik za niesportowe zachowanie w siatkówce, koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej
- wie, na czym polega poruszanie się zawodnika w ataku w siatkówce, koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej
- wie, jak porusza się zawodnik w obronie w siatkówce, koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej
- potrafi podać przykłady ćwiczeń w poszczególnych płaszczyznach
- zna podstawowe przepisy z gier zespołowych
- wie, dlaczego zawodnik przed zawodami przeprowadza rozgrzewkę
- wie, jak przeprowadzić rozgrzewkę przed zajęciami na siłowni
- potrafi wymienić duże partie mięśniowe (m. in. tułowia, kończyn, barków)
- wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia w terenie
- wie, jak właściwie zachować się w sytuacjach spornych
- wie, jak brzmi komenda startowa w biegach krótkich i długich

Umiejętności

Uczeń potrafi:
- zademonstrować po jednym ćwiczeniu na daną zdolność motoryczną
- poprawnie wykonuje ćwiczenia siłowe na poszczególne partie mięśniowe
- wykonać stanie na rękach przy drabinkach z pomocą prowadzącego
- wykonać ćwiczenia równoważne na odwróconej ławeczce
- prawidłowo ustawić swoją drużynę do gry na boisku [S]
- odbierać piłkę sposobem dolnym po zagrywce
- wykonać prawidłowo odbicia dolne i górne w ćwiczeniach z partnerem
- ustawić się do rzutu rozpoczynającego mecz koszykówki
- wykonać zwód pojedynczy bez piłki, obroty bez piłki
- podać i chwycić piłkę, a następnie ją kozłować w biegu
- współuczestniczyć w grze podczas obrony [K, R]
- wykonać prawidłowe uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, wewnętrznym podbiciem, zewnętrznym podbiciem w ćwiczeniach z partnerem
- przyjąć podeszwą piłkę spadającą z powietrza [N]
- uderzyć piłkę sytuacyjnie (piętą, szpicem, kolanem, udem)
- poprawnie wykonać wyrzut z autu
- zgodnie z przepisami zastawiać piłkę ciałem
- przebiec dystans na 800 m i 1500 m
- wykonać prawidłowo pchnięcie kulą

Ocena dostateczna

Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:

Wiadomości

Uczeń:
- wie, na czym polega wpływ aktywności ruchowej na zdrowie
- zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń podczas rozgrzewki
- potrafi podzielić ćwiczenia mięśni na rozciągające i wzmacniające
- wie jak w sposób właściwy zwiększać obciążenia treningu siłowego
- zna zasadę udzielania pierwszej pomocy współćwiczącemu w przypadku zaistnienia kontuzji na lekcji wf
- zna zasady asekuracji podczas ćwiczeń
- wie, co to jest pole 3-ch sekund w koszykówce
- wie, czym różni się rzut wolny pośredni od bezpośredniego w piłce nożnej
- wie, w jakiej odległości powinni znajdować się zawodnicy drożyny przeciwnej podczas wykonywania rzutów wolnych
- wie, w jakim przypadku sędzia dyktuje rzut karny w piłce nożnej
- zna technikę pchnięcia kulą
- wie, jak przygotować swój organizm, dobrać strój i sprzęt do zajęć w warunkach zimowych
- wie, co to jest przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian

Umiejętności

Uczeń potrafi:
- dokonywać pomiaru czasu, odległości
- wykonać stanie na rękach przy drabince z asekuracją
- wykonać krótki układ ćwiczeń równoważnych na podłodze
- zaprezentować ćwiczenia siłowe na przyrządach, dostosowane do możliwości swojego organizmu
- prawidłowo wykonać naskok do bloku pojedynczego w ćwiczeniach z piłką przy siatce
- wykonać naskok do ataku z prawej i lewej strony boiska w ćwiczeniach z piłką ze współćwiczącym [S]
- prawidłowo wykonać rzut do kosza z biegu z prawej i z lewej strony
- prawidłowo wykonać rzut do bramki z biegu i wyskoku [R]
- zastosować ten rzut w grze
- prawidłowo zatrzymać się na jedno i dwa tempa [K]
- wykonać przyjęcie klatką piersiową piłki spadającej z powietrza i po koźle [N]
- przyjąć piłkę w powietrzu prostym podbiciem
- prowadzić piłkę zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem
-zademonstrować ćwiczenia skocznościowe wspomagające siłę mięśni nóg potrzebną w konkurencjach lekkoatletycznych
- pokonać dystans na miarę swoich możliwości fizycznych w biegu na 800 m i 1500 m
- stosować zasadę fair play w grze
- z pełnym zaangażowaniem uczestniczyć w sprawdzianach biegowych oraz testach sprawności fizycznej

<u>Ocena dobra</u>

Uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz:

Wiadomości

Uczeń:
- zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń podczas prowadzonej rozgrzewki na ocenę
- potrafi skorygować błędy u współćwiczących podczas wykonywania pozycji wyjściowych do ćwiczeń ogólnorozwojowych, na bazie zdobytych wiadomości
- wie na czym polega część wstępna, właściwa oraz końcowa rozgrzewki przed ćwiczeniami siłowymi
- wie, w jakiej części boiska do piłki siatkowej może nastąpić zmiana zawodnika
- potrafi dowieść znajomość przepisów w samodzielnym sędziowaniu
- wie, w jakich biegach zawodnicy biegają po torach
- wie, co to są ćwiczenia aerobowe, wzmacniające, uspokajające, relaksacyjne
- zna podstawowe zasady obrony „każdy swego" w koszykówce
- zna zasady tworzenia szybkiego ataku [K, R]
- zna zasadę ustawiania nóg przy starcie do biegów długich
- zna podstawowe zasady organizowania rywalizacji sportowej w wybranych konkurencjach
- wie, jak przygotować prawidłową rozgrzewkę z uwzględnieniem wszystkich części ciała, do zaproponowanej przez nauczyciela wybranej dyscypliny sportowej
- zna zasady organizacji biegów na 800 m i 1500 m

Umiejętności

Uczeń potrafi:
- wykonać prawidłowo ćwiczenia na poszczególne zdolności motoryczne
- zaprezentować po kilka ćwiczeń rozgrzewających przed ćwiczeniami siłowymi na wybraną grupę mięśniową
- wykonać prawidłowo dowolne ćwiczenia kształtujące

- wykonać prawidłowo samodzielne stanie na rękach przy drabinkach
- prawidłowo wykonać zagrywkę tenisową w grze [S]
- odebrać piłkę po zagrywce (w grze) sposobem dolnym [S]
- wystawiać piłkę w przód i tył
- wykonać prawidłowo różne podania piłki jednorącz [K, R]
- wykonać prawidłowo kozłowanie piłki slalomem ze zmianą tempa i kierunku biegu
- zaproponować przykłady ćwiczeń z prawidłowym pokazem technicznym z zakresu koszykówki i piłki ręcznej
- przyjąć prawidłową postawę obrońcy w obronie „każdy swego" podczas gry [K, R]
- wykonać przyjęcie piłki w powietrzu wewnętrzną częścią stopy [N]
- na bazie swoich umiejętności poprawić błędy u partnerów w biegu na 800 m i 1500 m
- wykonać prawidłowo start wysoki

Ocena bardzo dobra

Uczeń spełnia wymagania edukacyjne na ocenę dobrą oraz:

Wiadomości

Uczeń:
- zna po kilka przykładów ćwiczeń na poszczególne zdolności motoryczne w konkretnych dyscyplinach sportowych
- wie jak zaplanować trening siłowy w okresie kilku tygodni oraz miesięcy
- zna wymiary boiska do piłki siatkowej, nożnej, koszykówki i piłki ręcznej
- zna zasady organizacji zawodów lekkoatletycznych w biegach, skokach i rzutach
- wie, jak ocenić wydolność funkcjonowania własnego układu krążenia i oddychania za pomocą prostych testów
- zna podział ćwiczeń aerobowych zawartych w rozgrzewce
- wie, jakie obciążenia fizyczne i ruchowe stosować odpowiednio do swojego wieku
- wie, jak wykorzystać kontakt z przyrodą w czasie różnych form rekreacji
- wie, jakie są formy aktywności ruchowej przydatne do spędzania wolnego czasu w wieku dojrzałym

Umiejętności

Uczeń potrafi:
- wykonać przewrót w tył z postawy o nogach prostych do postawy
- zaprezentować trzyminutowy układ indywidualny lub zespołowy (aerobik)
- wykonać prawidłowo przewrót w przód z biegu
- zaprezentować urozmaicone ćwiczenia siłowe na poszczególne partie mięśniowe
- wystawiać piłkę w przód i tył w grze
- zastosować blok pojedynczy w grze
- zaproponować i zademonstrować ćwiczenia na doskonalenie elementów techniki poznanych w dotychczasowym toku nauczania[S]
- wykonać zagrywkę tenisową na celność w określoną strefę boiska
- wykonać prawidłowo zwody z piłką i bez piłki [K, R]
- wykonać prawidłowo rzut jednorącz z wyskoku
- rozegrać szybki atak (2:1 i 3:1)
- rozegrać podstawowy wariant ataku pozycyjnego w ustawieniu (2:1:2,2:3)[K]
- wykonać prawidłowo strzał na bramkę w biegu [N]
- zastosować w grze krycie „każdy swego" ściśle i z przekazywaniem
- wykonać poprawnie atak pozycyjny z udziałem całego zespołu [N]
- wykonać założenia taktyki w grach zespołowych
- świadomie podjąć wysiłek fizyczny w celu poprawy swojej sprawności i osiągnięcia zakładanych wyników 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

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).