WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLASY IV 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, na czym polega wpływ aktywności ruchowej na zdrowie
- zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń podczas rozgrzewki
- wie jakie ćwiczenia siłowe zastosować na poszczególne partie mięśniowe
- potrafi podzielić ćwiczenia mięśni na rozciągające i wzmacniające
-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 drużyny przeciwnej podczas wykonywania rzutów wolnych
- wie, w jakim przypadku sędzia dyktuje rzut karny w piłce nożnej
- zna technikę pchnięcia kulą
- zna zasady higieny pracy umysłowej i fizycznej oraz podstawowe zasady bezpieczeństwa zajęć rekreacyjno- sportowych i turystycznych

Umiejętności

Uczeń potrafi:
- poprawnie wykonuje po dwa ćwiczenia na poszczególne partie mięśniowe
- dokonywać pomiaru czasu, odległości
- wykonać stanie na rękach przy drabince z asekuracją
- wykonać krótki układ ćwiczeń równoważnych na podłodze
- prawidłowo wykonać naskok do bloku pojedynczego w ćwiczeniach z piłką
- 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
- zastosować ten rzut w grze
- prawidłowo zatrzymać się na jedno i dwa tempa
- wykonać przyjęcie klatką piersiową piłki spadającej z powietrza i po koźle
- 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 długim
- stosować zasadę fair play w grze
- z pełnym zaangażowaniem uczestniczyć w sprawdzianach biegowych oraz testach sprawności fizycznej

Ocena dostateczna

Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:

Wiadomości

Uczeń:
- zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń podczas prowadzonej rozgrzewki na ocenę
- potrafi wymienić przynajmniej trzy warunki dobrej regeneracji po treningu siłowym
- potrafi skorygować błędy u współćwiczących podczas wykonywania pozycji wyjściowych do ćwiczeń

ogólnorozwojowych, na bazie zdobytych wiadomości
- 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 wysokim
- 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
- zna zasady organizacji biegów sprinterskich i długich

Umiejętności

Uczeń potrafi:
- wykonać prawidłowo ćwiczenia na poszczególne zdolności motoryczne
- wykonać prawidłowo podstawowe kroki taneczne
- wykonać prawidłowo dowolne ćwiczenia kształtujące
- zaprezentować ćwiczenia rozciągające na poszczególne mięśnie
- 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]
- wykonać przyjęcie piłki w powietrzu wewnętrzną częścią stopy [N]
- na bazie swoich umiejętności poprawić błędy u partnerów w biegu sztafetowym i w ćwiczeniach skocznościowych
- wykonać prawidłowo start wysoki w biegu długim

<u>Ocena dobra</u>

Uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz:

Wiadomości

Uczeń:
- zna po kilka przykładów ćwiczeń na poszczególne zdolności motoryczne w określonych dyscyplinach sportowych
- zna wymiary boiska do piłki siatkowej, nożnej, koszykówki
- 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 jak zaplanować trening siłowy na poprawę "rzeźby" w okresie kilku tygodni
- 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:
- poprawnie zaprezentować serię ćwiczeń "na rzeźbę" na poszczególne partie mięśniowe
- zaprezentować trzyminutowe układy indywidualne lub zespołowe (aerobik)
- wystawiać piłkę w przód i tył w grze
- zastosować blok pojedynczy w grze
- 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 [K, R]
- 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
- poprawnie wykonywać najważniejsze elementy techniki indywidualnej w tenisie stołowym forhendem i bekhendem

Ocena bardzo dobra

Uczeń spełnia wymagania edukacyjne na ocenę dobrą oraz:

Wiadomości

Uczeń:
- wie, o czym informują parametry wagowo- wzrostowe
- wie, jak ważne znaczenie ma należyty poziom wydolności wysiłkowej i jak ją oceniać
- potrafi wyjaśnić znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultywowania tradycji narodowych
- wie, jak i za pomocą jakich ćwiczeń rozwija się siłę mięśniową oraz wydolność wysiłkową
- wie jak zaplanować trening na poprawę siły oraz na "masę" w okresie kilku tygodni jak również roku
- zna zasady uczenia się nowych czynności ruchowych- rekreacyjnych i sportowych
- zna zasady organizacyjne i sposób przeprowadzania zawodów szkolnych w różnych dyscyplinach sportowych
- zna wpływ wysiłku biegowego na wydolność organizmu
- potrafi właściwie ocenić swoje możliwości i predyspozycje motoryczne oraz odpowiednio dobrać ćwiczenia do podnoszenia swojej sprawności fizycznej
- wykazuje troskę o zdrowie (psychiczne i fizyczne) własne i innych
- prowadzi zdrowy styl życia i zachęca do tego innych

Umiejętności

Uczeń potrafi:
- wykonywać poprawnie serię ćwiczeń na poszczególne partie mięśniowe, kształtujących siłę jak również "masę"
- zademonstrować podstawowe kroki i figury taneczne
- wykonać prawidłowo układy taneczno-aerobikowe
- wykonać dynamicznie i płynnie rzut do kosza z biegu z lewej i prawej strony kosza po kozłowaniu [K]
- oddać rzut jednorącz znad głowy w maksymalnym wyskoku z różnych pozycji obwodowych (rzuty są w większości celne)
- wykonać dynamicznie i płynnie rzut na bramkę z biegu i wyskoku [R]
- żonglować piłką prawą i lewą nogą na wyznaczonej powierzchni koła o średnicy 3m. (min. 30x) [N]
- wykonać dynamicznie i poprawnie technicznie uderzenie z woleja i półwoleja po podaniu nauczyciela (strzały są w większości celne) [N]
- wykonać kilkakrotnie naprzemianstronne odbicia piłki sposobem górnym i dolnym na wyznaczonej powierzchni koła średnicy około 3m. [S]
- wykonać poprawnie technicznie oraz dynamicznie zagrywkę tenisową (próby są w większości celne) [S]
- wykonać prawidłowo atak z wyskoku w określoną strefę boiska
- samodzielnie sędziować mecz piłki siatkowej, koszykowej, nożnej i ręcznej
- opracować i zastosować własny program ćwiczeń o charakterze wytrzymałościowym

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).