

**Zespół Szkół
Ogólnokształcących nr 1
w Tarnowie**

Rok szkolny 2023/2024

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA PRZEZ UCZNIĄ POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE 1 LICEUM WRAZ Z DOSTOSOWANIEM WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH

I Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna						
W zakresie wiedzy uczeń:		Ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	Dopuszczający	dostateczny	Dobry	bardzo dobry	celujący
I sem.	1.1.1 wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem	podaje definicję zdrowia wymienia choroby związane z niedowagą, nadwagą i otyłością.	wymienia zasady prozdrowotnego stylu życia; wyjaśnia pojęcie sprawności fizycznej;			
II sem	1.1.4 definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI).	definiuje wskaźnik BMI	wyjaśnia czemu służy wskaźnik BMI i wie jak go obliczyć	interpretuje wskaźnik BMI na własnym przykładzie		
W zakresie umiejętności:		Ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	Dopuszczający	dostateczny	Dobry	bardzo dobry	Celujący
I sem.	1.2.3 ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;	opisuje reakcję organizmu na wysiłek fizyczny	wyjaśnia reakcje organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;	dostosowuje zakres i intensywność ćwiczeń fizycznych do własnych możliwości;	wykonuje aktywności fizyczne dostosowane do swoich możliwości	wykonuje aktywności fizyczne dostosowane do swoich możliwości z wykorzystaniem różnych aplikacji monitorujących
II sem.	1.2.4 wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.	oblicza i interpretuje wskaźnik BMI	wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb	wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.	planuje dowolną aktywność fizyczną dopasowaną do swoich potrzeb z uwzględnieniem BMI	
II Aktywność fizyczna						
W zakresie wiedzy uczeń:		Ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	Dopuszczający	dostateczny	Dobry	bardzo dobry	Celujący

2.1.4 I sem.	wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej;	wymienia przykłady (np. aplikacje) wykorzystania technologii do oceny aktywności fizycznej	omawia na przykładach (np. aplikacje i ich zastosowanie) wykorzystanie technologii do oceny aktywności fizycznej	stosuje wybrane nowoczesne metody oceny aktywności fizycznej	stosuje wybrane nowoczesne metody oceny aktywności fizycznej, analizuje ich wyniki i wyciąga wnioski do dalszej aktywności	wyszukuje i proponuje nowoczesne technologie do oceny aktywności fizycznej;
------------------------	---	--	--	--	--	---

W zakresie umiejętności uczeń:		Ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	Dopuszczający	dostateczny	Dobry	bardzo dobry	Celujący
2.2.2 II sem.	przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej	prorowadzi rozgrzewkę przy pomocy nauczyciela	wykonuje ćwiczenia niezbędne w rozgrzewce, wykazuje słabe tempo i niesamodzielność w wykonaniu zadania	samodzielnie prowadzi rozgrzewkę w wolnym tempie i z przerwami,	prorowadzi rozgrzewkę w odpowiednim tempie zgodnie z przyjętymi zasadami, uwzględniając część ogólną i ukierunkowaną,	prorowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami, uwzględniając część ogólną i ukierunkowaną, również z wykorzystaniem sprzętu
2.2.3 I i II sem.	stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych zespołowych formach aktywności fizycznej ((z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych: 1. Pływanie: umiejętność pływania stylem dowolnym, klasycznym, grzbietem, delfinem, skok do wody 2. Gimnastyka: przewrót w przód i w tył o nogach prostych. 3. Siatkówka: odbicia sposobem górnym i dolnym 4. Koszykówka: bieg wahadłowy z kozłowaniem 5. Piłka nożna: prowadzenie piłki prawą, lewa nogą. 6. Piłka ręczna: rzut z wyskoku na bramkę 7. Lekkoatletyka i atletyka terenowa: technika biegu krótkiego i długiego 8. Gry rekreacyjne: palant, badminton	Pływanie: Grupa zaawansowana: - ma problem z przepłynięciem 25m dowolnym stylem Grupa początkująca: - wykonuje leżenie na wodzie na piersiach i plecach, rytmicznie pracuje nogami Gimnastyka: wykonuje ćwiczenie przy pomocy asekurującego Gry zespołowe: przy pomocy nauczyciela wykonuje ćwiczenie z licznymi błędami technicznymi Lekkoatletyka: przy pomocy nauczyciela wykonuje ćwiczenie z licznymi błędami technicznymi Gry rekreacyjne:	Pływanie: Grupa zaawansowana: - potrafi z błędami przepłynąć 25m następującymi stylami: grzbiet, dowolny Grupa początkująca: - potrafi przepłynąć dowolny dystans następującymi stylami: grzbiet, dowolny Gimnastyka: wykonuje ćwiczenie lecz wykonuje je z licznymi błędami , wolno, brak płynności ruchu lub ruch jest uproszczony Gry zespołowe: wykonuje ćwiczenie niepewnie z licznymi błędami Lekkoatletyka: wykonuje ćwiczenie niepewnie z licznymi błędami	Pływanie: Grupa zaawansowana: - potrafi z niewielkimi błędami przepłynąć 25m następującymi stylami: grzbiet, dowolny, klasyczny Grupa początkująca: - potrafi przepłynąć 25m następującymi stylami: grzbiet, dowolny Skok do wody: wykonuje skok na nogi z brzegu Gimnastyka: ćwiczenie wykonuje z niewielkimi błędami technicznym Gry zespołowe: wykonuje ćwiczenie prawidłowo lecz nie dość lekko i dokładnie z lekkimi błędami Lekkoatletyka: ćwiczenie wykonuje z niewielkimi błędami technicznymi	Pływanie: Grupa zaawansowana: - potrafi technicznie poprawnie ze skoku przepłynąć na czas następującymi stylami: grzbiet, dowolny, klasyczny, delfin Grupa początkująca: - potrafi z niewielkimi błędami przepłynąć 25m następującymi stylami: grzbiet, dowolny, klasyczny Skok do wody: wykonuje skok na głowę z brzegu Gimnastyka: wykonuje ćwiczenie prawidłowo pod względem technicznym Gry zespołowe: wykonuje ćwiczenie z odpowiednią techniką w odpowiednim tempie Lekkoatletyka: wykonuje ćwiczenie prawidłowo pod względem technicznym	Pływanie: Grupa zaawansowana: - potrafi technicznie poprawnie przepłynąć na czas stylem zmiennym 100m. Grupa początkująca: - potrafi przepłynąć 25m następującymi stylami: grzbiet, dowolny, klasyczny, delfin Skok do wody: wykonuje skok na głowę ze słupka Gimnastyka: wykonuje ćwiczenie dynamicznie, płynnie i w odpowiednim tempie Gry zespołowe: wykonuje ćwiczenie z odpowiednią techniką, w odpowiednim tempie, dokładnie i pewnie Lekkoatletyka: wykonuje ćwiczenie dynamicznie, płynnie i w odpowiednim tempie

		wymienia znane gry rekreacyjne	Gry rekreacyjne: opisuje przepisy i zasady wybranej gry rekreacyjnej	Gry rekreacyjne: wykonuje elementy techniczne wybranej gry z niewielkimi błędami	Gry rekreacyjne: wykonuje poprawnie pod względem technicznym i taktycznym elementy gry rekreacyjnej	Gry rekreacyjne: organizuje wybraną grę rekreacyjną
III Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej						
W zakresie umiejętności uczeń:		Ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	Dopuszczający	dostateczny	Dobry	bardzo dobry	Celujący
I i II sem.	3.2.3 potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotów edukacja dla bezpieczeństwa).	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych,	wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze,	omawia sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze, prawidłowo zabezpiecza miejsce wypadku;	omawia sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, -powiadamia właściwe służby ratownicze, prawidłowo zabezpiecza miejsce wypadku;	prawidłowo zabezpiecza miejsce wypadku; potrafi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej, wykorzystuje wiedzę z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa
IV Edukacja zdrowotna						
W zakresie wiedzy uczeń:		Ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	Dopuszczający	dostateczny	Dobry	bardzo dobry	Celujący

4.1.1 I sem.	wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;	podaje współczesną definicję zdrowia wg WHO;	wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;	rozpoznaje sytuacje i czynniki zagrażające życiu i własnemu zdrowiu oraz innych ludzi;		
4.1.4 II sem.	wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;	wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu,	wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość,	wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;		
4.1.10 II sem.	omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.	wymienia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych;	omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych;	opisuje szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.		

V Kompetencje społeczne

Uczeń:		Ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	Dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	Celujący
5.1 I i II sem.	wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;		opisuje rolę pracy nad sobą w zwiększaniu wiary w siebie i poczucia własnej wartości	świadomie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;	świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;	podejmuje pracę nad sobą w celu zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości;

5.3 I i II sem.	pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe				pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych;	pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w pozaszkolnych zawodach sportowych;
5.4 I i II sem.	wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;	definiuje pojęcie gra fair play	wyjaśnia znaczenie czystej gry, wymienia przykłady,	wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;	szanuje uczestników rywalizacji sportowej, przestrzega zasad czystej gry;	szanuje uczestników rywalizacji sportowej, przestrzega zasad czystej gry;

SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW:

FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ NA ZAJĘCIACH KLASOWO-LEKCYJNYCH

gimnastyka podstawowa, lekkoatletyka i atletyka terenowa, koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, piłka nożna, gry rekreacyjne, tenis stołowy, szachy, siłownia, taniec, fitness, łyżwiarstwo,

FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ NA ZAJĘCIACH FAKULTATYWNYCH

Szkolna oferta zajęć fakultatywnych uwzględnia potrzeby, możliwości i zainteresowania uczniów, tradycje szkolne i regionalne, bazę sportową szkoły i środowiska i kwalifikacje nauczycieli

MODEL ORGANIZACJI OBLIGATORYJNYCH ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH LICEUM:

Klasa 1: 1 godzina w systemie klasowo-lekcyjnym, 2 godziny zajęć fakultatywnych o profilu rekreacyjno-zdrowotnym (pływanie)

Klasy 2,3,4 : 3 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym,

OBSZARY OCENIANIA NA ZAJĘCIACH KLASOWO-LEKCYJNYCH I FAKULTATYWNYCH

I Postawa ucznia na zajęciach wychowania fizycznego.

II. Wiedza i umiejętności ucznia.

III. Zaangażowanie ucznia w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej.

I. OBSZAR POSTAWA UCZNIĄ NA ZAJĘCIACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Oceniane będą:

1. Przygotowanie się do zajęć i systematyczny udział w lekcjach wychowania fizycznego.

Przygotowanie ucznia do lekcji wyraża się przez posiadanie odpowiedniego ubioru. Jest to notowane przez nauczyciela w postaci symboli:

+ -uczeń ćwiczy na lekcji

Z -uczeń nie ćwiczący usprawiedliwiony

NP -uczeń nie ćwiczący nieusprawiedliwiony

NB -uczeń nieobecny na lekcji

Procentowy udział plusów w ogólnej liczbie „+” i „Z” w danym semestrze daje podstawę do oceny za przygotowanie i systematyczny udział ucznia w lekcji. Uczeń

dwa razy w semestrze otrzymuje ocenę za uczestnictwo w lekcji wg następujących zasad:

- a. 95-100% celujący
- b. 81%- 94% bardzo dobry;
- c. 71% - 80% dobry
- d. 61% - 70% dostateczny
- e. 51% - 60% dopuszczający

2. Zaangażowanie w przebieg lekcji , aktywność, praca na zajęciach na miarę możliwości ucznia.

Aktywność, zaangażowanie w pracę na lekcji może być oceniana oceną w skali 1-6

3. Stosunek do partnera i przeciwnika

Postawa FAIR PLAY, odrzucenie wszelkich form dyskryminacji, przestrzeganie zasad etycznych może być oceniane oceną w skali 1-6

II. OBSZAR WIEDZA I UMIEJĘTNOŚCI UCZNI

Zgodnie ze Statutem szkoły wiedza i umiejętności uczniów mogą być sprawdzane w formie:

- 1) Wypowiedzi ustnej;
- 2) Wypowiedzi pisemnej: kartkówki, prace klasowe, sprawdziany
- 3) Projektów;
- 4) Karty pracy;
- 5) Sprawdzianów umiejętności praktycznych w formie zadań do wykonania w obecności nauczyciela;

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE:

1. Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas I na początku i na końcu roku szkolnego na pomocą MTSF oraz testy sprawnościowe Programu Sportowe Talenty

2. Koszykówka : bieg wahadłowy z kozłowaniem – I sem.
3. Piłka siatkowa : odbicia sposobem górnym i dolnym – II sem.
4. Piłka nożna: prowadzenie piłki prawą, lewą nogą.(I sem)
5. Piłka ręczna: rzut z wyskoku na bramkę (II sem)
6. Pływanie: technika pływania stylami: kraulem (I sem.), żabką (II sem.), grzbietem (I sem.), delfinem (II sem.)
7. Lekkoatletyka i atletyka terenowa: technika biegu krótkiego (II sem,)
8. Gimnastyka: przewrót w przód i w tył (II sem)

Przy ocenianiu wiedzy i umiejętności obowiązuje skala ocen 1-6.

Przy ocenianiu umiejętności brany jest pod uwagę przede wszystkim wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swoich możliwości aby uzyskać jak najlepszy wynik.

III. OBSZAR ZAANGAŻOWANIE UCZNIĄ W DZIAŁANIACH SZKOŁY NA RZECZ KULTURY FIZYCZNEJ

Oceniane będą:

1. Organizacja przez ucznia lub pomoc w organizacji szkolnych i międzyszkolnych zawodów sportowych.
2. Aktywny udział ucznia w organizowanych w szkole imprezach sportowych: rozgrywki, rajdy piesze i rowerowe, turnieje, wyjazdy na narty itp.
3. Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych.
4. Udział ucznia w sportowych lub rekreacyjnych zajęciach nadobowiązkowych.
5. Udział ucznia w prowadzeniu kroniki, gazetki, strony www dotyczącej kultury fizycznej

Przy ocenianiu w tym obszarze uczeń może uzyskać ocenę 5-6

WARUNKI I TRYB OTRZYMANIA WYKSZEJ OCENY NIŻ PRZEWDYWANA ROCZNA OCENA KLASYFIKACYJNA Z ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH

§ 32

1. Uczeń ma prawo uzyskać wyższą niż przewidywana ocenę roczną z przedmiotów nauczania, z wyjątkiem oceny celującej oraz ust. 4, za zgodą nauczyciela, przez zaliczenie wyznaczonych partii materiału w formie ustalonej przez nauczyciela lub przez egzamin podwyższający ocenę na następujących warunkach:
 - 1) Uczeń – poprzez nauczyciela przedmiotu – składa podanie do Dyrektora Zespołu z prośbą o umożliwienie zdawania egzaminu podwyższającego ocenę;
 - 2) Dyrektor Zespołu – biorąc pod uwagę opinię nauczyciela przedmiotu i warunki opisane w pkt.4 podejmuje decyzję;
 - 3) W przypadku uznania – wyznacza uczniowi egzamin w formie pisemnej z zakresu materiału obejmującego dany rok nauki oraz powołuje komisję, w skład której wchodzi: dyrektor, nauczyciel uczący i drugi nauczyciel tego samego lub pokrewnego przedmiotu;
 - 4) Egzamin układany jest na ocenę, o którą ubiega się uczeń. Egzamin ten jest zdany w przypadku uzyskania przynajmniej 85% liczby punktów;
 - 5) Egzamin układa nauczyciel uczący, a następnie przekazuje go do weryfikacji drugiemu nauczycielowi wchodzącemu w skład komisji; nauczyciel weryfikujący własnoręcznym podpisem potwierdza zgodność egzaminu z wymaganiami edukacyjnymi;
 - 6) Dyrektor zatwierdza pytania egzaminacyjne;
 - 7) Czas trwania egzaminu określa powołana komisja;
 - 8) Egzamin ocenia komisja i sporządza protokół.
2. W przypadku uzyskania z egzaminu oceny niższej niż przewidywana, uczeń otrzymuje ocenę ustaloną wcześniej przez nauczyciela.
3. Egzaminy podwyższające ocenę odbywają się po zakończonych zajęciach lekcyjnych
4. Uczeń nie ma prawa ubiegać się o podwyższenie rocznej oceny klasyfikacyjnej z przedmiotu, jeśli:
 - 1) Opuścił bez usprawiedliwienia więcej niż dwie godziny z danego przedmiotu;
 - 2) Nie pisał wszystkich sprawdzianów w pierwszym lub dodatkowym terminie;
 - 3) Na bieżąco nie korzystał z możliwości poprawy ocen z prac pisemnych, odpowiedzi ustnych, zadań domowych