

**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 2 LICEUM WRAZ Z DOSTOSOWANIEM WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH

Blok tematyczny 1: Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna						
W zakresie wiedzy uczeń:		ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
1.1.2 I sem.	wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej;	wymienia rodzaje zdolności motorycznych	wymienia rodzaje zdolności motorycznych i opisuje	analizuje wyniki wybranych testów sprawności fizycznej wskazując swoje mocne i słabe strony; wskazuje zależność między sprawnością fizyczną a zdolnościami motorycznymi;	analizuje wyniki wybranych testów sprawności fizycznej wskazując swoje mocne i słabe strony;	
W zakresie umiejętności uczeń:		ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
1.2.1 I sem.	dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej	wymienia normy zdrowotne dla kategorii wiekowej	opisuje sposoby samooceny sprawności fizycznej	mierzy tętno spoczynkowe i powysiłkowe, oblicza poziom swojej wydolności testem Ruffiera;	ocenia poziom swojej sprawności fizycznej za pomocą wybranych testów	ocenia poziom swojej sprawności fizycznej za pomocą wybranych testów, korzystając z kalkulatora sprawności fizycznej;
Blok tematyczny 2: Aktywność fizyczna						
W zakresie wiedzy uczeń:		ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący

2.1.1 II sem.	omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska;	definiuje zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej wymienia gry sportowe i rekreacyjne	wyjaśnia zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej wymienia i charakteryzuje zasady i przepisy gier zespołowych	wyjaśnia zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej wymienia i charakteryzuje zasady i przepisy gier zespołowych	dobiera dzienną aktywność fizyczną do swojego wieku zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO);	planuje swoją pozaszkolną aktywność fizyczną wykorzystując bogatą ofertę zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, sportowych i turystycznych w środowisku lokalnym,
-------------------------	--	---	---	---	--	---

			gier sportowych i gier rekreacyjnych;	gier sportowych i gier rekreacyjnych;		przeciwdziałając negatywnym dla zdrowia skutkom przyszłej pracy zawodowej;
II sem.	2.1.3 opisuje wybrane techniki relaksacyjne;	definiuje pojęcie: techniki relaksacyjne	wymienia techniki relaksacyjne	opisuje wybrane techniki relaksacyjne mające na celu podniesienie stanu zdrowia psychicznego i fizycznego po pracy zawodowej; opisuje poszczególne ćwiczenia	stosuje wybrane techniki relaksacyjne mające na celu podniesienie stanu zdrowia psychicznego i fizycznego po nauce, pracy zawodowej; posługuje się prawidłową terminologią	prowadzi ćwiczenia relaksacyjne dla grupy uczniów
I sem.	2.1.4 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
I i II sem.	2.2.2 przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej	prowadzi 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,	prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami, uwzględniając część ogólną i ukierunkowaną,	prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami, uwzględniając część ogólną i ukierunkowaną, również wykorzystaniem przyborów
I i II sem.	2.2.3 stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych zespołowych formach aktywności fizycznej ((z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych, 1. Gimnastyka: - stanie na rękach przy drabinkach - układ ćwiczeń równoważnych (dziewczęta) 2. Piłka nożna: strzał na bramkę 3. Piłka nożna: podanie i przyjęcie piłki prawą, lewą nogą 4. Koszykówka: rzut do kosza z miejsca	Gimnastyka: wykonuje ćwiczenie przy pomocy asekurującego Gry zespołowe: przy pomocy nauczyciela wykonuje ćwiczenie z licznymi błędami technicznymi Lekkoatletyka: przy pomocy nauczyciela	Gimnastyka: ćwiczący stara się wykonać 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	Gimnastyka: wykonuje ćwiczenie wolno, z niewielkimi błędami, nie zachowuje odpowiedniej sylwetki lecz zachowuje płynność ruchu Gry zespołowe: wykonuje ćwiczenie prawidłowo lecz nie dość lekko i dokładnie z lekkimi błędami Lekkoatletyka: ćwiczenie wykonuje z niewielkimi błędami	Gimnastyka: wykonuje ćwiczenie starannie z zachowaniem estetyki i płynności ruchu Gry zespołowe: wykonuje ćwiczenie z odpowiednią techniką w odpowiednim tempie Lekkoatletyka: wykonuje ćwiczenie	Gimnastyka: wykonuje ćwiczenie dynamicznie, płynnie i estetycznie w odpowiednim tempie Gry zespołowe: wykonuje ćwiczenie z odpowiednią techniką, w odpowiednim tempie, dokładnie i pewnie. Lekkoatletyka: wykonuje ćwiczenie

<p>5. Koszykówka: podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w parach 6. Piłka ręczna: rzut na bramkę z biegu 7. Piłka siatkowa: Zagrywka sposobem górnym 8. Lekkoatletyka: technika biegu długiego 9. Fitness: podstawowe kroki bazowe 10. Gry rekreacyjne: badminton, ringo</p>	<p>wykonuje ćwiczenie z licznymi błędami technicznymi Fitness: przy pomocy nauczyciela wykonuje wybrany krok fitness Gry rekreacyjne: wymienia znane gry rekreacyjne</p>	<p>Fitness: wykonuje samodzielnie dowolny krok bazowy Gry rekreacyjne: opisuje przepisy i zasady wybranej gry rekreacyjnej</p>	<p>technicznymi Fitness: zmienia kroki bazowe w układzie choreograficznym bez muzyki Gry rekreacyjne: wykonuje elementy techniczne wybranej gry z niewielkimi błędami</p>	<p>prawidłowo pod względem technicznym Fitness: wykonuje prosty układ choreograficzny do muzyki Gry rekreacyjne: wykonuje poprawnie pod względem technicznym i taktycznym elementy gry rekreacyjnej</p>	<p>dynamicznie, płynnie i w odpowiednim tempie Fitness: prowadzi prosty układ choreograficzny do muzyki Gry rekreacyjne: organizuje wybraną grę rekreacyjną</p>
--	--	--	---	---	---

2.2.5 II sem.	wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb;	wymienia techniki relaksacyjne	opisuje wybraną technikę relaksacyjną	stosuje ćwiczenia relaksacyjne według instrukcji nauczyciela stosując wybrane techniki relaksacji	samodzielnie przeprowadza ćwiczenia relaksacyjne według własnej inwencji stosując wybrane techniki relaksacji	planuje i prowadzi ćwiczenia relaksacyjne
Blok tematyczny 3: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej						
W zakresie umiejętności uczeń:		ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
3.2.3 I i II sem.	wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze	opisuje przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze	wymienia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej,	opracowuje trasę wycieczki rowerowej z uwzględnieniem przepisów ruchu drogowego i zasad zachowania się na drodze	stosuje przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze podczas szkolnego rajdu rowerowego	bierze czynny udział w organizacji i opracowaniu bezpiecznego rajdu rowerowego
Blok tematyczny 4: Edukacja zdrowotna						
W zakresie wiedzy uczeń:		ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
4.1.10 I i 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;	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.		

Nr	Wymagania z podstawy programowej	ocena				
		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 pojęcie „praca nad sobą”	definiuje pojęcie aktywnego uczestnika aktywności fizycznej	systematycznie 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 kibica w rozgrywkach klasowych	pełni rolę zawodnika, sędziego w rozgrywkach klasowych sportowych;	pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w międzyklasowych i 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;	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 UCZNIA 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 UCZNIĄ

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 II na początku i na

końcu roku szkolnego na pomocą MTSF oraz testy sprawnościowe

Programu Sportowe Talenty

2.Gimnastyka:- układ ćwiczeń równoważnych (dziewczęta) – I sem.

- stanie na rękach przy drabinkach (II sem.)

3. Piłka nożna: strzał na bramkę (IIsem)

4. Piłka nożna: podanie i przyjęcie piłki prawą, lewą nogą (chłopcy) I sem.

5. Koszykówka: rzut do kosza z miejsca (II sem.)

7. Piłka ręczna: rzut z biegu (I sem.)

8.Piłka siatkowa: Zagrywka sposobem górnym (I sem.)

9. Lekkoatletyka: technika biegu długiego (I sem)

10. Fitness: podstawowe kroki bazowe (dziewczęta)- (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 sportowe, 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 WYWSZEJ OCENY NIŻ PRZEWIDYWANA 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