

**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 4 LICEUM WRAZ Z DOSTOSOWANIEM WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH

Blok tematyczny : 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	opisuje rodzaje zdolności motorycznych i wyjaśnia je	wskazuje zależność między sprawnością fizyczną a zdolnościami motorycznymi	analizuje wyniki wybranych testów sprawności fizycznej wskazując swoje mocne i słabe strony;	analizuje wyniki wybranych testów sprawności fizycznej wskazując swoje mocne i słabe strony; wskazuje zależność między sprawnością fizyczną a zdolnościami motorycznymi
1.1.3 II sem.	omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia	definiuje BMI	oblicza swoje BMI, opisuje sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała dla różnych okresów życia			

W zakresie umiejętności uczeń:

ocena						
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
1.2.2. I i II sem.	dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej	wymienia sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań	opisuje sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej	wykonuje ćwiczenia w zależności od zainteresowań	demonstruje aktywności fizyczne w zależności od charakteru pracy zawodowej	inspiruje innych uczniów i organizuje wybraną aktywność fizyczną

Blok tematyczny : Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń:

ocena

Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
2.1.2 I sem.	wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych	wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej	omawia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej			
W zakresie umiejętności uczeń: ocena						
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
2.2.1 I sem	diagnozuje, planuje i organizuje własną tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE)			diagnozuje, planuje i organizuje własną tygodniową aktywność fizyczną	diagnozuje, planuje i organizuje własną tygodniową aktywność fizyczną przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii	proponuje na podstawie własnych doświadczeń tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii
2.2.2 I,II sem.	przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej	przewodzi 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	przewodzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami, uwzględniając część ogólną i ukierunkowaną	przewodzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami, uwzględniając część ogólną i ukierunkowaną, również z wykorzystaniem dodatkowego sprzętu
2.2.3. I,II sem.	stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej ((z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych: 1. Gimnastyka: - Układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce. (dziewczęta) - Przerzut bokiem po podskoku tempowym (chłopcy) 2. Piłka nożna: wybrany przez ucznia element techniki i taktyki (chłopcy) 4. Koszykówka: wybrany przez ucznia element techniki i taktyki 5. Piłka ręczna: wybrany przez ucznia	Gimnastyka: wykonuje ćwiczenie przy pomocy asekurującego Gry zespołowe: przy pomocy nauczyciela wykonuje ćwiczenie z licznymi błędami technicznymi Lekkoatletyka:	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	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	Gimnastyka: wykonuje ćwiczenie starannie z zachowaniem estetyki i płynności ruchu Gry zespołowe: wykonuje ćwiczenie z odpowiednią techniką w odpowiednim tempie Lekkoatletyka: wykonuje ćwiczenie prawidłowo pod	Gimnastyka: wykonuje ćwiczenie dynamicznie, płynnie i estetycznie w odpowiednim tempie Gry zespołowe: wykonuje ćwiczenie z odpowiednią techniką, w odpowiednim tempie, dokładnie i pewnie. Lekkoatletyka:

	<p>element techniki i taktyki</p> <p>6. Piłka siatkowa: wybrany przez ucznia element techniki i taktyki</p> <p>7. Lekkoatletyka: marszobiegi terenowe.</p> <p>8. Taniec: układ wybranego tańca towarzyskiego</p>	<p>przy pomocy nauczyciela wykonuje ćwiczenie z licznymi błędami technicznymi</p> <p>Taniec: wymienia rodzaje tańców towarzyskich</p>	<p>niepewnie z licznymi błędami</p> <p>Taniec: opisuje wybrany taniec towarzyski</p>	<p>niewielkimi błędami technicznymi</p> <p>Taniec: wykonuje krok podstawowy wybranego tańca towarzyskiego</p>	<p>względem technicznym</p> <p>Taniec: wykonuje układ wybranego tańca towarzyskiego</p>	<p>wykonuje ćwiczenie dynamicznie, płynnie i w odpowiednim tempie</p> <p>Taniec: opracowuje choreografię i wykonuje układ wybranego tańca towarzyskiego</p>
2.2.6 II sem.	<p>opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego</p>	<p>wymienia rodzaje tańców towarzyskich</p>	<p>opisuje wybrany taniec towarzyski</p>	<p>wykonuje krok podstawowy wybranego tańca towarzyskiego</p>	<p>wykonuje układ wybranego tańca towarzyskiego</p>	<p>opracowuje choreografię i wykonuje układ wybranego tańca towarzyskiego</p>
2.2.7 I sem,	<p>wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe) z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii</p>		<p>opisuje zastosowanie nowoczesnych technologii do planowania i monitorowania aktywności fizycznej w terenie</p>	<p>wymienia aplikacje służące do monitorowania aktywności fizycznej</p>	<p>stosuje nowoczesne technologie do monitorowania aktywności fizycznej w terenie</p>	<p>prowadzi wybraną aktywność fizyczną w terenie z zastosowaniem nowoczesnych technologii</p>

2.2.8. II sem.	wykonuje podstawowe elementy samoobrony	wymienia elementy samoobrony	opisuje elementy samoobrony	demonstruje wybrane elementy samoobrony	stosuje wybrane techniki uwalniania się od przeciwnika	
Blok tematyczny: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej						
W zakresie wiedzy uczeń:		ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
3.1.2. I sem.	wyjaśnia na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych	podaje definicję bezpiecznej aktywności fizycznej	wymienia zasady bezpiecznej aktywności fizycznej			
3.1.3. I sem.	wyjaśnia zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy	podaje definicję ergonomicznego stanowiska pracy	opisuje ergonomiczne stanowisko pracy			
3.1.4. 3.2.2. I sem.	opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością	wymienia zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością	opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością			
3.1.5. II sem	wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego	opisuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego	bezpiecznie posługuje się sprzętem sportowym			
W zakresie umiejętności uczeń:		ocena				
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
3.2.2. I,II sem.	stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych	wymienia zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych	stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych			
3.2.4. I sem.	opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego	wymienia zasady opracowania regulaminu uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z obiektu sportowego	opracowuje regulamin korzystania z wybranego obiektu sportowego	opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych		

3.2.5. I sem.	organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej)				planuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej)	organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej)
-------------------------	---	--	--	--	--	---

Blok tematyczny: Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy uczeń:

ocena

Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
4.1.3. I i II sem.	wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe)	opisuje zasady jakimi należy się posługiwać przy wyszukiwaniu informacji	podaje przykłady rzetelnych źródeł informacji dotyczących zdrowia			
4.1.6 I, II sem.	wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia	podaje definicję zdrowia	wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa	opisuje na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia		
4.1.8 I sem.	wyjaśnia na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia	wyjaśnia pojęcia samobadanie i samokontrola	wymienia powody poddawania się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia			
4.1.9 II sem.	Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych	wymienia przyczyny stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych	wymienia przyczyny i opisuje skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych			

W zakresie umiejętności uczeń:

ocena

Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
4.2.2. I sem,	opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, w domu lub społeczności lokalnej				opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, w domu	opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, w domu

					lub społeczności lokalnej	lub społeczności lokalnej
4.2.4. I, II sem.	opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej	wymienia ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w zakresie treningu funkcjonalnego szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej	opisuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w zakresie treningu funkcjonalnego szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej	opracowuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej	opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej	opracowuje, wykonuje i prowadzi z uczniami zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej
Blok tematyczny : kompetencje społeczne						
Uczeń:			Ocena:			
Nr	Wymagania z podstawy programowej	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
5.5. I sem.	wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym	wymienia wartości etyki olimpijskiej	opisuje związki etyki olimpijskiej w odniesieniu do życia pozasportowego			
5.6. I sem.	omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących	wymienia środki dopingujące	opisuje wpływ środków dopingujących na organizm oraz konsekwencje stosowania			

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

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 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 IV na początku i na końcu roku szkolnego na pomocą MTSF oraz oraz testy sprawnościowe Programu Sportowe Talenty
2. Gimnastyka: Układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce. (dziewczeta)(I sem)
Przerzut bokiem po podskoku tempowym (chłopcy)(Isem)
3. Piłka nożna: gra strefowa (chłopcy)(Isem)
4. Piłka nożna: wybrany przez nauczyciela element techniki i taktyki (chłopcy)(II sem)
5. Koszykówka: wybrany przez nauczyciela element techniki i taktyki (I sem)
6. Piłka ręczna: wybrany przez nauczyciela element techniki i taktyki (II sem)

7. Piłka siatkowa: wybrany przez nauczyciela element techniki i taktyki (II sem)
 8. Lekkoatletyka: marszobieg terenowy (I sem).
 9. Taniec: układ wybranego tańca towarzyskiego (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 międzyszkolne, 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 WYŻSZEJ 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 własnoręcznie 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

