

# **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych.**

**Klasa I - V technik automatyk – rok szkolny 2024/2025**

**Klasa I - V technik elektronik – rok szkolny 2024/2025**

**Klasa I - V technik informatyk – rok szkolny 2024/2025**

## **Zasady oceniania**

Ocena z wychowania fizycznego na koniec semestru i na koniec roku szkolnego jest wypadkową takich składników jak: postawa i aktywność ucznia podczas zajęć, frekwencja, przygotowanie ucznia do lekcji, wiadomości oraz postęp w usprawnianiu.

## **Skala ocen**

Stosuje się skale ocen ujętą w wewnątrzszkolnym systemie oceniania wg obowiązujących przepisów prawa.

## **I. PODSTAWOWE WYMAGANIA**

### **Przedmiot oceny**

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć ze szczególnym uwzględnieniem systematyczności i aktywności na zajęciach.

Ocenianiu podlegają:

### **Stopień opanowania wymagań programowych:**

Podstawowych i ponadpodstawowych

- Właściwe wykorzystanie zdolności koordynacyjno – kondycyjnych
- Poziom umiejętności ruchowych
- Poziom wiedzy
- Postęp w usprawnianiu

#### **1. Aktywność**

- Zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości
- Inwencję twórczą
- Aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji
- Reprezentowanie szkoły w zawodach
- Udział w zajęciach pozalekcyjnych
- Uprawianie sportu wyczynowo( uzyskanie znaczących osiągnięć)
- Udział w zajęciach tanecznych odbywających się w naszej szkole

#### **2. Postawa ucznia**

- Dyscyplina podczas zajęć

- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji
- Przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych
- Postawa „fair play” podczas lekcji
- Higiena ciała i stroju
- Współpraca z grupą

Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą w pełni brać udziału w zajęciach wychowania fizycznego, **zobowiązani są do przedstawienia odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego nauczycielowi prowadzącemu.**

Ponadto:

- Ocenie podlegać będzie udział w zawodach oraz zajęciach pozalekcyjnych organizowanych przez szkołę.
- Uczeń otrzymuje ocenę wystawioną na podstawie ocen ze wszystkich obszarów oceniania.
- Uczeń ma możliwość podwyższenia przewidywanej oceny końcoworocznej jeśli:
  - a) nie ma godzin nieusprawiedliwionych na lekcjach wychowania fizycznego,
  - b) nie przekroczył liczby „niećwiczeń” na lekcjach wychowania fizycznego,
  - c) zalicza sprawdziany umiejętności w pierwszych terminach,
  - d) frekwencja na zajęciach oscyluje wokół wymagań stawianych przez nauczyciela na daną ocenę.

Uczeń ubiegający się o podwyższenie przewidywanej rocznej oceny składa pisemną prośbę wraz z uzasadnieniem do nauczyciela w dniu wystawiania oceny proponowanej. Następnie wraz z nauczycielem zapoznaje się z zakresem materiału i wspólnie ustalają termin zaliczenia poszczególnych zagadnień.

## **II. WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH SEMESTRALNYCH I KOŃCOWOROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH**

Poziom umiejętności ruchowych sprawności fizycznej podlega ocenie w skali sześciostopniowej (1-6).

**Celująca (6)** Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą. Wyniki znacznie przewyższają normy cech motorycznych na ocenę bardzo dobrą. Regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania. Zawsze posiada właściwy strój sportowy. Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń. Wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji.

Osiąga duży postęp w usprawnianiu się ( np. poprawa we wszystkich próbach). Poziom opanowania umiejętności technicznych znacznie przewyższa wymagania. Potrafi zastosować umiejętności w praktycznym działaniu. Potrafi praktycznie wykorzystać wiedzę w konkurencjach, zawodach, tworzeniu nowych rozwiązań. Rozwija swoje uzdolnienia. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bądź też w innych formach aktywności związanych z wychowaniem fizycznym. Systematycznie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. Osiąga znaczące sukcesy. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w wybranych zajęciach z w-f poza systemem klasowo – lekcyjnym.

**Bardzo dobra (5)** Uczeń całkowicie opanował materiał programowy, jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń, posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne, szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem, regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętniej z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania.

Ponadto uczeń jest bardzo sprawny fizycznie; osiąga wyniki wg norm przewidzianych dla danej dyscypliny sportu (tabele wyników) na ocenę bardzo dobrą. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu. Umie zastosować wiedzę w samodzielnym rozwiązywaniu zadań. Podejmuje duży wysiłek. Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych, systematycznie bierze udział w wybranych zajęciach z w-f poza systemem klasowo – lekcyjnym.

**Dobra (4)** Uczeń dysponuje dobrą sprawnością motoryczną. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi, posiada właściwy strój sportowy na lekcji. Wykazuje tendencje do poprawy wyników. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie. Opanował większość umiejętności, lecz w różnym stopniu. Radzi sobie w różnych dyscyplinach sportowych. Zna większość zagadnień i pojęć. Sprawnie posługuje się wiedzą. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń. Podejmuje wysiłek, stara się - jednak niesystematycznie.

**Dostateczna (3)** Uczeń dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną. Osiąga wyniki wg norm przewidzianych dla danej dyscypliny sportu (tabele wyników) na ocenę dostateczną. Posiada tylko podstawowe umiejętności. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z większymi błędami technicznymi. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu. Nie bardzo radzi sobie w kilku dyscyplinach, ale podejmuje próby. Zna podstawowe pojęcia i zagadnienia. Wykazuje bierną postawę na zajęciach lekcyjnych. Sporadycznie wykorzystuje wiedzę do rozwiązywania problemów. Przejawia pewne braki w zakresie postawy społecznej i jest mało aktywny.

**Dopuszczająca (2)** Uczeń posiada słabą sprawność fizyczną. Osiąga wyniki znacznie poniżej oceny dostatecznej. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń. Bardzo często nie posiada stroju sportowego na lekcji. Opanował minimalną ilość wiadomości. Nie radzi sobie w większości dyscyplin. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z dużymi błędami technicznymi. Wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu motorycznym. Ma minimalny zasób pojęć i wiadomości. Nie potrafi samodzielnie zastosować wiedzy w praktyce. Nie wkłada wysiłku, nie stara się. Sporadycznie ćwiczy. Przejawia duże braki w zakresie postawy społecznej i stosunku do wychowania fizycznego. Często opuszcza lekcje w –f.

**Niedostateczna (1)** Uczeń posiada bardzo słabą sprawność fizyczną. Nie przystępuje do wskazanych ćwiczeń lub nie kończy ich mimo możliwości. Ćwiczenia wykonuje z bardzo dużymi błędami technicznymi lub nie podejmuje prób ich wykonania. Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu się. Nie posiada żadnych umiejętności wymaganych dla danego poziomu. Nie rozróżnia terminologii dla danej dyscypliny. Nawet przy pomocy nauczyciela nie podejmuje próby wykonania zadania sprawnościowego. Nie wykonuje ćwiczeń i poleceń. Stosunek ucznia do przedmiotu i jego postawa społeczna są negatywne. Nie przynosi stroju sportowego, pomimo obecności na lekcji, nie ćwiczy. Nie uczestniczy w wybranych zajęciach w-f poza systemem klasowo lekcyjnym.

### III. METODY I NARZĘDZIA SPRAWDZANIA I OCENIANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW

#### Standardy wymagań

##### 1. Standardy wymagań – postawa ucznia:

- Przygotowanie ucznia do lekcji wyraża się przez posiadanie odpowiedniego ubioru do ćwiczeń i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. Uczeń zobowiązany jest przynieść na każdą lekcję strój sportowy zmienny (czyste obuwie, koszulkę, spodenki, dres) wymagany przez nauczyciela.
- Uczeń otrzymuje oceny za uczestnictwo w zajęciach wg następujących zasad:(aktywny udział)
  - sporadyczne „nie ćwiczenia” i nieobecności usprawiedliwione – do nie więcej niż 10% przeprowadzonych zajęć – ocena bardzo dobra,
  - jest nieobecny lub „nie ćwiczący” do nie więcej niż 20% przeprowadzonych zajęć – ocena dobra,
  - jest nieobecny lub „nie ćwiczący” do nie więcej niż 30% przeprowadzonych zajęć – ocena dostateczna,
  - jest nieobecny lub „nie ćwiczący” od 30% do 50% przeprowadzonych zajęć – ocena dopuszczająca.
- Uczeń ma obowiązek uczestniczyć we wszystkich zajęciach wychowania fizycznego. Każde „niećwiczenie” na lekcji ma wpływ na wystawienie oceny za uczestnictwo w zajęciach i wiąże się z uzyskaniem oceny niedostatecznej. Nauczyciel odnotowuje fakt „niećwiczenia” na zajęciach literą „Bs” (brak stroju sportowego) do dziennika elektronicznego.
- Uczeń ma prawo dwa razy w semestrze nie przynieść stroju sportowego na zajęcia wychowania fizycznego. Za każde następne nie przygotowanie uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.
- Zaangażowanie ucznia na lekcji i zajęciach pozalekcyjnych.
  - za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w przebieg lekcji, współpracę w grupie itp. uczeń może otrzymać „+”. Trzy takie znaki w ciągu okresu dają podstawę do wystawienia stopnia - bardzo dobry,
  - za unikanie ćwiczeń, destrukcyjny wpływ na współwiczących, nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa itp. uczeń może otrzymać „-”. Trzy takie znaki w ciągu okresu dają podstawę do wystawienia stopnia - niedostateczny,
  - uczeń, który bierze systematyczny udział w cyklicznych zajęciach pozalekcyjnych lub nadobowiązkowych ma prawo otrzymać ocenę cząstkową odpowiednią do zaangażowania na tych zajęciach, tj. dobrą, bardzo dobrą lub celującą,

- uczeń, który bierze udział w zawodach szkolnych może uzyskać ocenę cząstkową bardzo dobrą, natomiast za zawody międzyszkolne ocenę celującą. Natomiast za udział w zawodach na szczeblu rejonowym można podnieść ocenę końcową o stopień wyżej.
- Za postawę ucznia i wiadomości ocenia się dwa razy w semestrze.

## 2. Standardy wymagań – umiejętności, , motoryczność, wiadomości:

- Testy sprawności fizycznej (motoryczności), sprawdziany wiadomości i umiejętności ruchowych oraz odpowiedzi ustne są obowiązkowe. Rodzaj i liczbę zadań kontrolno-oceniających ustala nauczyciel na podstawie własnego planu pracy.
- Sprawdziany motoryczności oceniane są wg limitów czasowych uzyskanych w próbach sprawnościowych z uwzględnieniem postępów jakie uczeń uczynił w toku nauki.
- We wszystkich sprawdzianach umiejętności ruchowych ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie podejmuje się wykonania ćwiczenia (bez usprawiedliwienia).
- Jeżeli uczeń nie uczestniczył w jednej z obowiązujących procedur oceniania (z powodu nieobecności bądź nie brania czynnego udziału w lekcji), ma obowiązek przystąpić do niego w okresie 2 tygodni od przyścia do szkoły lub w terminie wyznaczonym przez nauczyciela. W przypadku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń otrzymuje wpis do dziennika w postaci „nb”.

## 3. Zadania kontrolno-oceniające dotyczą następujących dziedzin: lekkoatletyka, gry zespołowe, gimnastyka, formy muzyczno – ruchowe.

### LEKKOATLETYKA

Ocenię podlegają:

- a) skok w dal metodą biegową,
- b) pchnięcie kulą,
- c) biegi na dystansach 60m, 100m,200m,800m, 1500m,
- d) biegi przełajowe,
- e) rzut piłką lekarską,
- f) elementy techniczne - skipy, wieloskoki, starty, ćw. kształtujące szybkość, skoczność, siłę i wytrzymałość.

### GRY ZESPOŁOWE

Ocenię podlegają:

- a) piłka nożna: prowadzenie i przyjęcie piłki, strzał do bramki z pierwszej piłki, taktyka gry w piłce halowej, znajomość przepisów gry, sędziowanie,
- b) piłka siatkowa: przyjęcie piłki, wystawienie piłki, zagrywka górna, taktyka gry właściwej, znajomość przepisów gry, sędziowanie,
- c) Piłka koszykowa: kozłowanie piłki slalomem, rzuty do kosza po dwutakcie z podania, znajomość przepisów gry, sędziowanie,
- d) Piłka ręczna: rzuty do bramki z biodra i z wyskoku, płynne kozłowanie piłki, podania długie i krótkie, ogólna znajomość przepisów gry.

## **GIMNASTYKA**

Ocenie podlegają:

- a) przewroty oraz łączenie przewrotu w przód i w tył,
- b) stanie na rękach,
- c) przerzut bokiem,
- d) piramidy dwójkowe,
- e) samodzielne przeprowadzenie rozgrzewki z prawidłowym nazewnictwem ćwiczeń,
- f) znajomość ćw. relaksacyjnych, rozciągających, korygujących postawę, ćw. na poszczególne partie mięśniowe,
- g) indywidualny plan treningowy.

## **FORMY MUZYCZNO – RUCHOWE**

- a) inwencja twórcza uczniów/uczennic przy układaniu choreografii,
- b) technika opanowania poloneza w kl. V Technikum,
- c) występy na forum szkoły,
- d) fitness – taniec (kroki bazowe w aerobiku, układy taneczne i fitnessowe w tym własne).

Ponadto:

- ocenie podlegać będzie umiejętność prowadzenia rozgrzewki do różnych typów lekcji z wykorzystaniem przyboru lub bez,
- testy motoryczności (szybkości - koperta, wytrzymałości,
- testy sprawności fizycznej – indeks Zuchory ( próba szybkości, próba skoczności - skok w dal z miejsca, próba siły ramion – podciągania na drążku, próba gibkości, próba wytrzymałości - bieg ciągły - dwa warianty przeprowadzenia próby: bieg w miejscu, bieg na odległość, próba siły mięśni brzucha.

## **4. Dostosowanie wymagań edukacyjnych dla uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych.**

- Nauczyciel indywidualizuje pracę z uczniem na zajęciach edukacyjnych odpowiednio do potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia.
- Nauczyciel dostosowuje wymagania edukacyjne do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia

Ponadto:

- 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).

\* Osoby z orzeczoną dysfunkcją realizują tylko podstawę programową, a 2-godziny lekcyjne z 3-ch są realizowane w formie zajęć rekreacyjnych.

\* Osoby z orzeczoną dysfunkcją lub daną kontuzją określone na podstawie opinii (o ograniczonych możliwościach) wydane przez lekarza, na czas określony uczeń ma przedłużony czas na wykonanie zadania ruchowego – np. dysfunkcja stawu skokowego.

**UWAGI DO WYMAGAŃ UZYSKANIA OCENY:**

1. O jakości wystawionej oceny powinien decydować poziom jaki reprezentuje uczeń w zakresie poszczególnych kryteriów. Należy zwrócić uwagę na wysiłek jaki uczeń wkłada w czynione postępy oraz aktywną jego postawę.
2. Uczniowie zgłaszają swoje nieprzygotowanie do zajęć przed lekcją.
3. Dziewczęta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, natomiast obowiązuje je aktywne uczestnictwo w zajęciach.
4. Uczniowie zwolnieni z ćwiczeń na podstawie zaświadczenia ( lekarskie, od rodziców) nie są zwalniani z obowiązku obecności na lekcji i udziału w niej z wyjątkiem sytuacji gdzie rodzice napiszą pisemną prośbę o zwalnianie ucznia do domu, biorąc pełną odpowiedzialność za powrót dziecka do domu.
5. Dopuszczalna ilość zwolnień w semestrze przez rodzica wynosi 5 godzin lekcyjnych.

6. Uczeń, który jest nieobecny na sprawdzianie, ma obowiązek przystąpić do niego w okresie 2 tygodni od przyścia do szkoły lub w terminie wyznaczonym przez nauczyciela. W przypadku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń otrzymuje wpis do dziennika w postaci „nb”.
7. Należy zachęcać uczniów do oceny swoich zadań ( do samokontroli i kontroli wzajemnej)
8. W celu wywołania i wzmacniania pozytywnej motywacji uczniów do aktywności ruchowej należy eksponować ich sukcesy. Nieudane próby zaliczenia określonej formy aktywności ruchowej nie mogą być przedmiotem krytycznych uwag.
9. Nagradzać oceną bardzo dobrą lub dobrą nie tylko za wysiłek w wykonaniu zadań kontrolno oceniających, ale także za postępy w jednostce lekcyjnej lub za wykazanie się inwencją twórczą.
10. Należy dążyć, aby czynności kontroli i oceny przejmował stopniowo uczeń.
11. Uczniom trzeba stawiać konkretne wymagania, a w ocenianiu uwzględniać obiektywne możliwości fizyczne ucznia ( rozwój fizyczny i stan zdrowia).

## 5. Zwolnienia z wychowania fizycznego.

- Uczeń, jeżeli nie ma przeciwwskazań lekarskich powinien uczestniczyć we wszystkich formach zajęć na lekcji wychowania fizycznego.
- Zwolnienie częściowe z wykonywania określonych czynności następuje po przedstawieniu przez ucznia zwolnienia lekarskiego na początku roku szkolnego lub w jego trakcie w sytuacjach zaistniałych.
- Uczeń, który ze względu na stan zdrowia nie może w pełni brać udziału w zajęciach wychowania fizycznego, zobowiązany jest do przedstawienia odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego nauczycielowi prowadzącemu.
- Decyzję o całkowitym zwolnieniu ucznia z wychowania fizycznego podejmuje dyrektor szkoły na podstawie zaświadczenia lekarskiego. Uczeń ma obowiązek przedłożyć zaświadczenie do końca września.
- W sytuacjach wymagających całkowitego zwolnienia z wychowania fizycznego w trakcie trwania roku szkolnego uczeń przynosi w ciągu tygodnia podane dokumenty od zaistnienia okoliczności wymagających zwolnienia. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji szkolnej przebiegu nauczania wpisuje się zamiast oceny klasyfikacyjnej „zwolniony”.
- Uczeń posiadający zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego przebywa ze swoją grupą na lekcji wychowania fizycznego:
  - gdy lekcje wychowania fizycznego odbywają się między innymi lekcjami uczeń przebywa na sali gimnastycznej wraz z grupą,
  - gdy lekcje wychowania fizycznego są pierwszymi lub ostatnimi lekcjami ucznia w danym dniu zwolnienie z lekcji następuje po otrzymaniu pozytywnej decyzji od dyrektora w przypadku całkowitego zwolnienia i po pisemnym oświadczeniu rodzica o wzięciu odpowiedzialności za swoje dziecko podczas trwania zajęć. W dzienniku elektronicznym umieszczony zostanie zapis „nieobecność”.
- W przypadku opuszczenia przez ucznia 50% zajęć z przedmiotu wychowanie fizyczne nauczyciel wyznacza uczniowi termin i sposób sprawdzenia danych treści nauczania i umiejętności. W przypadku oceny końcoworocznej uczeń podlega egzaminowi klasyfikacyjnemu.
- Uczennica w okresie niedyspozycji fizycznej powinna być przygotowana do zajęć w tak samo jak przy pełnej dyspozycji, tzn. : jest przebrana w strój sportowy i podejmuje kolejne ćwiczenia na lekcji w zależności od swojego samopoczucia.



#### **IV. ZASADY OBOWIĄZUJĄCE PODCZAS NAUCZANIA ZDALNEGO.**

1. Nauczyciel będzie traktować każdego ucznia indywidualnie, uwzględniając jego warunki lokalowe i techniczne. Uczeń będzie miał możliwość wykazać się wiedzą i umiejętnościami za pomocą środków i form ustalonych wspólnie z nauczycielem.
2. Uczeń ma obowiązek uczestniczyć we wszystkich zajęciach, wykonywać zadania domowe i uczestniczyć we wszystkich formach sprawdzania wiedzy i umiejętności ustalonych przez nauczyciela.
3. Wymagania dotyczące otrzymania ocen cząstkowych, semestralnych i końcoworocznych są identyczne jak podczas nauczania stacjonarnego