



Zespół Szkół
im. Armii Krajowej Obwodu „Głuszczyński” – Grójec w Grójcu

**SZCZEGÓŁOWE WARUNKI I SPOSOBY
OCENIANIA WEWNĄTRZSZKOLNEGO
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
rok szkolny 2024/2025**

Spis treści

I. Podstawa prawna.....	3
II. Wymagania priorytetowe.....	4
III. Cele przedmiotowego oceniania	4
IV. Prawa i obowiązki ucznia.....	5
Prawa ucznia.....	5
Obowiązki ucznia.....	6
V. Sprawdzanie i ocenianie osiągnięć edukacyjnych	6
Założenia ogólne	6
Procentowa skala ocen.....	8
Ocena za frekwencję.....	9
Ocena za aktywność	9
Ocena z edukacji zdrowotnej.....	9
Obszary aktywności podlegające ocenie.....	9
Uwagi końcowe do kryteriów oceny z wychowania fizycznego.....	10
Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na poszczególne oceny.....	10
A. Celujący (6).....	10
B. Bardzo dobry (5).....	11
C. Dobry(4)	12
D. Dostateczny (3).....	12
E. Dopuszczający (2).....	13
F. Niedostateczny (1)	13
Wymagania szczegółowe w klasie I branżowej szkoły I stopnia	14
Wymagania szczegółowe w klasie II branżowej szkoły I stopnia. . .	15
Wymagania szczegółowe w klasie III branżowej szkoły I stopnia. . .	17
Wymagania szczegółowe w klasie I technikum	18
Wymagania szczegółowe w klasie II technikum	19
Wymagania szczegółowe w klasie III technikum.....	21
Wymagania szczegółowe w klasie IV technikum.....	22
Wymagania szczegółowe w klasie V technikum.....	23
Ocenianie podczas zdalnego nauczania wychowania fizycznego.....	24

I. PODSTAWA PRAWNA

- Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (tekst jednolity: Dz.U. z 2024 r., poz. 750) - Rozdział 3a
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz.U.2023 poz.900)
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (tekst jedn.: Dz.U. z 2023 r., poz. 2572)
- Statut Zespołu Szkół im. Armii Krajowej Obwodu „Głuszczyce” - Grójec w Grójcu.
- Statut Zespołu Szkół im. Armii Krajowej Obwodu „Głuszczyce”- Grójec w Grójcu.
- Program nauczania wychowania fizycznego dla liceum, technikum oraz branżowej szkoły I i II stopnia - Krzysztof Warchoła – Aktywność fizyczna i zdrowie.

II. WYMAGANIA PRIORYTETOWE

1. Jako wymagania priorytetowe przyjmujemy umiejętności
 - a) stosowanie języka przedmiotu - terminologia stosowana na lekcjach wychowania fizycznego,
 - b) umiejętność poszukiwania i analizowania informacji,
 - c) umiejętność samodzielnej prezentacji posiadanej sprawności ruchowej,
 - d) frekwencja na zajęciach wychowania fizycznego.
2. Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów i rodziców o wymaganiach edukacyjnych i sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności.
3. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności **brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć oraz systematyczność udziału ucznia w zajęciach, aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz sportu szkolnego i kultury fizycznej.**
4. W przypadku gdy zajęcia wychowania fizycznego realizowane w formie do wyboru przez ucznia są prowadzone przez innego nauczyciela niż nauczyciel prowadzący zajęcia wychowania fizycznego w formie klasowo – lekcyjnej, śródroczną i roczną ocenę klasyfikacyjną z zajęć wychowania fizycznego ustala nauczyciel prowadzący te zajęcia w formie klasowo – lekcyjnej po uwzględnieniu opinii nauczyciela prowadzącego zajęcia wychowania fizycznego w formie do wyboru przez ucznia.

III. CELE PRZEDMIOTOWEGO OCENIANIA

Przedmiotowe ocenianie ma na celu:

1. Wspieranie rozwoju psychomotorycznego i osobowościowego ucznia.
2. Motywowanie ucznia do pracy, pomoc w planowaniu własnego rozwoju.
3. Wskazywanie uczniowi w jaki sposób może on podnieść swoje osiągnięcia edukacyjne.
4. Dokonywanie ciągłej ewaluacji działań edukacyjnych i bieżące podawanie uczniom, rodzicom informacji zwrotnej na temat efektów pracy ucznia.
5. Wykorzystywanie wyników osiągnięć pracy nauczyciela i uczniów do planowania i modyfikowania działań edukacyjnych

IV. PRAWA I OBOWIĄZKI UCZNIĄ

Prawa ucznia:

1. Uczniowie znają zasady oceniania z przedmiotu wychowanie fizyczne i zostają zapoznani z Szczegółowymi Warunkami i Sposobami Oceniania Wewnątrzszkolnego na pierwszej lekcji roku szkolnego.
2. Uczeń ma prawo do zgłoszenia trzech nieprzygotowań do zajęć lekcyjnych w ciągu semestru bez podania przyczyny. Po wykorzystaniu ustalonego limitu tylko zaświadczenie lekarskie zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (lub ustne zwolnienie przez rodzica). Brak takiego zaświadczenia powoduje, że uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną z aktywności, co w konsekwencji obniża ogólną ocenę.
3. Niedyspozycje kobiece nie zwalniają z udziału w lekcji. W uzasadnionych przypadkach, po rozmowie z rodzicami lub opiekunami ucznia dopuszcza się możliwość zwolnienia z zajęć.
4. Uczeń może być zwolniony z wykonywania ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w zajęciach wydanej przez lekarza na czas określony w tej opinii. Decyzję o zwolnieniu podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii wydanej przez lekarza specjalistę. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny wpisuje się „zwolniona”, „zwolniony”.
5. Uczeń, który uczestniczył w zajęciach w pierwszym półroczu i otrzymał ocenę półroczną, a w wyniku zwolnienia lekarskiego nie mógł uczestniczyć czynnie w zajęciach w drugim semestrze nie otrzymuje oceny rocznej. W dokumentacji z przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniona”, „zwolniony”.
6. Oceny efektów pracy są jawne dla ucznia i rodzica.
7. Uczniowie mają prawo do zgłaszania nauczycielowi własnych uwag i zastrzeżeń dotyczących sposobu oceniania efektów ich pracy.

8. Uczeń ma prawo poprawy oceny z danego ćwiczenia po uprzednim zgłoszeniu tego faktu nauczycielowi.

9. Uczeń ma prawo do uczestniczenia w dowolnych pozalekcyjnych zajęciach sportowych.

Obowiązki ucznia:

1. Uczeń jest zobowiązany do przestrzegania regulaminów obiektów sportowych, na których odbywają się zajęcia oraz przepisów BHP.

2. Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego są zobowiązani do złożenia do Dyrekcji szkoły podania wraz z odpowiednim zaświadczeniem lekarskim w terminie 7 dni po uzyskaniu takiego zaświadczenia.

3. Uczeń zwolniony decyzją dyrektora szkoły ma obowiązek uczęszczania na zajęcia edukacyjne.

4. Uczeń ma obowiązek posiadanie odpowiedniego stroju i obuwia sportowego ustalonego z nauczycielem przedmiotu na początku roku szkolnego (koszulka, krótkie spodenki lub spodnie dresowe, obuwie sportowe zmienne, dres).

5. Przed rozpoczęciem lekcji uczeń ma obowiązek pozdejmować wszelkiego rodzaju ozdoby typu łańcuszki, pierścionki, kolczyki, zegarki, bransolety itp.

6. Uczniowie z długimi włosami zobowiązani są do ich upięcia.

7. W przypadku nieobecności na zajęciach w czasie prowadzenia sprawdzianów, uczeń w ciągu dwóch tygodni po powrocie do szkoły ma obowiązek uzupełnić braki.

8. Uczeń nie może korzystać z telefonów komórkowych i innych urządzeń (np. mp3) podczas zajęć.

V. SPRAWDZANIE I OCENIANIE OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH

1. Założenia ogólne.

1) Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.

2) Ocena śródroczna lub klasyfikacyjna ustalana jest na podstawie ocen bieżących za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.

3) Przy ustalaniu oceny śródrocznej i klasyfikacyjnej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.

Ocenię podlegają osiągnięcia edukacyjne ucznia oraz zachowani. 4) Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia np. udział w zajęciach rekreacyjno – sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej.

4) Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I półrocza lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.

5) Ocenię za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego półrocza.

6) Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.

7) Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec półrocza lub roku szkolnego następuje w skutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju,

niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno – ocenających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.

8) Ocena może być obniżona o jeden stopień.

9) Uczeń może być zwolniony z wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 3.08.2017r.].

10) W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny śródrocznej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 3.08.2017r.].

- 11) Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego i nie ma podstaw do wystawienia oceny otrzymuje nieklasyfikowanie na koniec półrocza lub roku szkolnego.
- 12) Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
- 13) Egzamin klasyfikacyjny obejmuje część pisemną i zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

2. Procentowa skala ocen.

0-40 - niedostateczny

41-55 - dopuszczający

56-75 - dostateczny

76-90 – dobry

91-99 – bardzo dobry

100 - celujący

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

2. Ocena z wychowania fizycznego śródroczna i klasyfikacyjna jest składową ocen: z zajęć w systemie klasowo–lekcyjnym oraz zajęć fakultatywnych.
3. Na ocenę zajęć w systemie klasowo–lekcyjnym składają się:
- a) frekwencja,
 - b) postawa, stosunek do przedmiotu i aktywność,
 - c) poziom osiągnięć i sprawności.
 - d) wiedza z zakresu edukacji zdrowotnej.
4. Na ocenę zajęć w systemie fakultatywnym składają się wyłącznie zaangażowanie i aktywność na zajęciach oraz frekwencja.

Ocena za frekwencję:

Celujący – 100%

Bardzo dobry – 99-90%.

Dobry – 89-80%

Dostateczny – 79-65%

Dopuszczający – 65-50%

Niedostateczny – poniżej 49%- 0%

Ocena za aktywność:

1. Wykonywanie ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości.
2. Aktywny udział w zajęciach i ich organizacja.
3. Zasób wiedzy i umiejętności, zdyscyplinowanie oraz udział w rozgrywkach szkolnych, międzyszkolnych.
4. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Ocena z zajęć z edukacji zdrowotnej :

1. Obecność i aktywność uczniów na zajęciach; ich gotowość do podejmowania zadań indywidualnych lub zespołowych,
2. Samoocena uczniów dotycząca rozwoju ich umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań (w miarę możliwości z wykorzystaniem kwestionariuszy i arkuszy samooceny),
3. Ocena proponowana przez rówieśników w przypadku wykonywania projektów i prac zespołowych,
4. Ocena pracy ucznia proponowana przez nauczyciela dotycząca specyficznych zadań, pracy domowej, projektów, portfolio i innych wytworów pracy.

Obszary aktywności podlegające ocenie:

1. Gotowość do lekcji:

- frekwencja
- aktywność
- przygotowanie do lekcji

2. Dodatkowe zaangażowanie:

- zawody sportowe
- zajęcia pozalekcyjne
- stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji wf
- przestrzeganie zasad fair play

3. Umiejętności i wiadomości:

- gimnastyka

- lekkoatletyka
- gry zespołowe
- tenis stołowy
- edukacja zdrowotna
- przepisy gier zespołowych
- nazewnictwo
- prowadzenie rozgrzewki
- bezpieczeństwo i higiena zajęć ruchowych

4. Sprawność fizyczna:

- testy sprawności fizyczne

Uwagi końcowe do kryteriów oceny z wychowania fizycznego:

1. Uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych może mieć podwyższoną ocenę końcową o jeden stopień.
2. Uczeń, który dodatkowo systematycznie uprawia sport (np. w klubie sportowym) może mieć podwyższoną ocenę o jeden stopień, po przedstawieniu zaświadczenia z Klubu.
3. Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego są zobowiązani do przedstawienia odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego do dnia 15-go września.
4. Zwolnienia z zajęć powyżej 2 tygodni dokonuje Dyrektor Szkoły na podstawie podania ucznia wraz z załączonym zaświadczeniem (zwolnieniem lekarskim).

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na poszczególne oceny

OCENA CELUJĄCA - 6

Ocenę celującą śródroczną lub klasyfikacyjną otrzymuje uczeń, który:

- a) systematycznie uczestniczy w zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy)
- b) charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- c) używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- d) dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia
- e) chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- f) reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,

- g) systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo – rekreacyjnych,
- h) jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej,

OCENA BARDZO DOBRA - 5

Ocenę bardzo dobrą śródroczną lub klasyfikacyjną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

- a) jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- b) nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- c) charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- d) używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- e) chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- f) reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
- g) niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo – rekreacyjnych, jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej

OCENA DOBRA - 4

Ocenę dobrą śródroczną lub klasyfikacyjną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

- a) jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- b) nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- c) charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- d) nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- e) sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- f) bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- g) nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjnych,

h) jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej,

OCENA DOSTATECZNA - 3

Ocenę dostateczną śródroczną lub klasyfikacyjną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

- a) jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- b) nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- c) charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- d) często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- e) nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- f) nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- g) nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjnych,
- h) nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,

OCENA DOPUSZCZAJĄCA - 2

Ocenę dopuszczającą śródroczną lub klasyfikacyjną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

- a) bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju
- b) często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- c) charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- d) bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- e) nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- f) nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- g) nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjnych,
- h) nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,

OCENA NIEDOSTATECZNA - 1

Ocenę niedostateczną śródroczną lub klasyfikacyjną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

- a) prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju
- b) bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- c) charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- d) zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- e) nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- f) nie bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- g) nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjnych,
- h) nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,

Wymagania szczegółowe w klasie I branżowej szkoły I stopnia.

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne;
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć;
- 3) sprawność fizyczną (kontrola);
 - a) siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s [według MTSF],
 - b) gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - c) skok w dal z miejsca [według MTSF],
 - d) bieg wahadłowy na dystansie 5x10 m
 - e) pomiar siły względnej [według MTSF],
 - 1) zwis na ugiętych rękach – dziewczęta;
 - 2) podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy;
- f) biegi przedłużone [według MTSF],
 - 1) na dystansie 800m – dziewczęta;
 - 2) na dystansie 1000m – chłopcy;
- g) pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera,
- 4) umiejętności ruchowe;

- a) gimnastyka,
 - 1) stanie na rękach przy drabinkach;
 - 2) przewrót w przód do przysiadu podpartego;
 - b) piłka nożna,
 - 1) uderzenie piłki prostym podbiciem;
 - 2) prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej;
 - c) koszykówka,
 - 1) rzut do kosza z dwutaktu;
 - 2) podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach;
 - d) piłka ręczna,
 - 1) rzut na bramkę z wyskoku;
 - 2) podania piłki jednorącz półgórne;
 - e) piłka siatkowa:
 - 1) łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach;
 - 2) zagrywka sposobem górnym;
- 5) wiadomości;
- a) uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - b) uczeń zna przepisy gier zespołowych, 5a)
- wiadomości z edukacji zdrowotnej;
- a) uczeń wie co to jest zbilansowana dieta,
 - b) uczeń wymienia choroby cywilizacyjne

Wymagania szczegółowe w klasie II branżowej szkoły I stopnia
klasie II kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności
ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne;
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć;
- 3) sprawność fizyczną (kontrola);
 - a) siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s [według MTSF],
 - b) gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - c) skok w dal z miejsce [według MTSF],
 - d) bieg wahadłowy na dystansie 5x10 m

- e) pomiar siły względnej [według MTSF]:
 - 1) zwis na ugiętych rękach – dziewczęta;
 - 2) podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy; f)
- biegi przedłużone [według MTSF]:
 - 1) na dystansie 800m – dziewczęta;
 - 2) na dystansie 1000m – chłopcy;
- g) pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera,
- 4) umiejętności ruchowe;
 - a) gimnastyka,
 - 1) stanie na rękach przy drabinkach;
 - 2) przewrót w tył do przysiadu podpartego;
 - b) piłka nożna,
 - 1) uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem;
 - 2) prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej;
 - c) koszykówka,
 - 1) rzut do kosza z dwutaktu;
 - 2) podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w parach;
 - d) piłka ręczna;
 - 1) rzut na bramkę z przeskokiem;
 - 2) podania piłki jednorącz półgórne kozłem;
 - e) piłka siatkowa;
 - 1) wystawienie piłki sposobem górnym;
 - 2) zagrywka sposobem górnym;5)wiadomości;
 - f) uczeń zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
 - g) uczeń zna techniki relaksacyjne, 5a)
- wiadomości z edukacji zdrowotnej;
 - a) uczeń wie co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich,
 - b) uczeń wie co to są badania profilaktyczne,

Wymagania szczegółowe w klasie III branżowej szkoły I stopnia.

W klasie III kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne;
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć;

- 3) sprawność fizyczną (kontrola);
 - a) siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s [według MTSF],
 - b) gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - c) skok w dal z miejsca [według MTSF],
 - d) bieg wahadłowy na dystansie 5x10 m,
 - e) pomiar siły względnej [według MTSF],
 - 1) zwis na ugiętych rękach – dziewczęta;
 - 2) podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy;
 - f) biegi przedłużone [według MTSF],
 - 1) na dystansie 800m – dziewczęta;
 - 2) na dystansie 1000m – chłopcy;
 - g) pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera,
- 4) umiejętności ruchowe;
 - a) gimnastyka,
 - 1) przerzut bokiem;
 - 2) przewrót w tył do rozkroku;
 - b) piłka nożna,
 - 1) uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem;
 - 2) prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej;

- c) koszykówka,
 - 1) rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym przodem;
 - 2) podanie piłki jednorącz w parach;
 - d) piłka ręczna,
 - 1) rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem;
 - 2) podania piłki jednorącz półgórne po przeskoku;
 - e) piłka siatkowa,
 - 1) atak przez „plasowanie” piłki;
 - 2) zagrywka sposobem górnym z wyskoku;
- 5) wiadomości;
- a) uczeń zna nowoczesne urządzenia do pomiaru aktywności fizycznej,
 - b) uczeń wie co to jest komercjalizacja sportu, 5a)
- wiadomości z edukacji zdrowotnej;
- a) uczeń definiuje pojęcia: asertywność, empatia,
 - b) uczeń wie co to jest tętno, ciśnienie tętnicze,

Wymagania szczegółowe w klasie I technikum.

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne;
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć;
- 3) sprawność fizyczną (kontrola);
 - a) siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s [według MTSF],
 - a) gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - c) skok w dal z miejsca [według MTSF],
 - d) bieg wahadłowy na dystansie 5x10 m,
 - e) pomiar siły względnej [według MTSF]:
 - 1) zwis na ugiętych rękach – dziewczęta;
 - 2) podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy;
 - f) biegi przedłużone [według MTSF]:
 - 1) na dystansie 800m – dziewczęta;

- 2) na dystansie 1000m – chłopcy;
- g) pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera,
- 4) umiejętności ruchowe:
 - a) gimnastyka:
 - 1) stanie na rękach przy drabinkach;
 - 2) przewrót w przód do przysiadu podpartego;
 - b) piłka nożna:
 - 1) uderzenie piłki prostym podbiciem;
 - 2) prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej;
 - c) koszykówka:
 - 1) rzut do kosza z dwutaktu;
 - 2) podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach;
 - d) piłka ręczna:
 - 1) rzut na bramkę z wyskoku;
 - 2) podania piłki jednorącz półgórne;
 - e) piłka siatkowa:
 - 1) łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach;
 - 2) zagrywka sposobem dolnym;
- 5) wiadomości:
 - a) uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - b) uczeń oblicza wskaźnik BMI,
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
 - a) uczeń wie co to jest zbilansowana dieta,
 - b) uczeń wymienia choroby cywilizacyjne,

Wymagania szczegółowe w klasie II technikum.

W klasie II kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne;
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć;
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):

- a) siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s [według MTSF],
- b) gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- c) skok w dal z miejsca [według MTSF],
- d) bieg wahadłowy na dystansie 5x10 m,
- e) pomiar siły względnej [według MTSF]:
 - 3) zwis na ugiętych rękach – dziewczęta;
 - 4) podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy;
- f) biegi przedłużone [według MTSF]:
 - 1) na dystansie 800m – dziewczęta;
 - 2) na dystansie 1000m – chłopcy;
- g) pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- a) gimnastyka:
 - 1) stanie na rękach przy drabinkach;
 - 2) przewrót w tył do przysiadu podpartego;
- b) piłka nożna:
 - 1) uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem;
 - 2) prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej;
- c) koszykówka:
 - 1) rzut do kosza z dwutaktu;
 - 2) podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w parach;
- d) piłka ręczna:
 - 1) rzut na bramkę z przeskokiem;
 - 2) podania piłki jednorącz półgórne kozłem;
- e) piłka siatkowa:
 - 1) wystawienie piłki sposobem górnym;
 - 2) zagrywka sposobem górnym;

5) wiadomości:

- a) uczeń zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
- b) uczeń zna techniki relaksacyjne, 5a)

wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- a) uczeń wie co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich,

b) uczeń wie co to są badania profilaktyczne,

Wymagania szczegółowe w klasie III technikum.

W klasie III kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne;
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć;
- 3) sprawność fizyczną (kontrola);
 - a) siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s [według MTSF],
 - b) gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - c) skok w dal z miejsca [według MTSF],
 - d) bieg wahadłowy na dystansie 5x10 m,
 - e) pomiar siły względnej [według MTSF]:
 - 1) zwis na ugiętych rękach – dziewczęta;
 - 2) podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy;
 - f) biegi przedłużone [według MTSF]:
 - 1) na dystansie 800m – dziewczęta;
 - 2) na dystansie 1000m – chłopcy;
 - g) pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:
 - a) gimnastyka:
 - 1) przerzut bokiem;
 - 2) przewrót w tył do rozkroku;
 - b) piłka nożna:
 - 1) uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem;
 - 2) prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej;
 - c) koszykówka:
 - 1) rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym przodem;
 - 2) podanie piłki jednorącz w parach;
 - d) piłka ręczna:
 - 1) rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem;

- 2) podania piłki jednorącz półgórnie po przeskoku;
- e) piłka siatkowa:
 - 1) atak przez „plasowanie” piłki;
 - 2) zagrywka sposobem górnym z wyskoku;
- 5) wiadomości:
 - a) uczeń zna nowoczesne urządzenia do pomiaru aktywności fizycznej,
 - b) uczeń wie co to jest komercjalizacja sportu, 5a)
- wiadomości z edukacji zdrowotnej:
 - a) uczeń definiuje pojęcia: asertywność, empatia,
 - b) uczeń wie co to jest tętno, ciśnienie tętnicze,

Wymagania szczegółowe w klasie IV technikum.

W klasie IV kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne;
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć;
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
 - a) siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s [według MTSF],
 - b) gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - c) skok w dal z miejsca [według MTSF],
 - d) bieg wahadłowy na dystansie 5x10 m,
 - e) pomiar siły względnej [według MTSF]:
 - 1) zwis na ugiętych rękach – dziewczęta;
 - 2) podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy;
 - f) biegi przedłużone [według MTSF]:
 - 1) na dystansie 800m – dziewczęta;
 - 2) na dystansie 1000m – chłopcy;
 - g) pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera,
- 4) umiejętności ruchowe:
 - a) gimnastyka:
 - 1) wymyk na niskim drążku;
 - 2) przewrót w przód i w tył w formie łączonej;

b) piłka nożna:

- 1) uderzenie piłki głową;
- 2) zwód pojedynczy przodem z piłką;

c) koszykówka:

- 1) rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym tyłem;
- 2) podanie piłki jednorącz kozłem w parach;

d) piłka ręczna:

- 1) rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym tyłem;
- 2) poruszanie się w obronie;

e) piłka siatkowa:

- 1) atak przez zabicie piłki;
- 2) blokowanie piłki;

5) wiadomości:

- a) uczeń oblicza współczynnik intensywności wysiłku MET,
- b) uczeń zna systematykę ćwiczeń kształtujących, 5a)

wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- a) uczeń zna zasady diety w zależności od charakteru pracy zawodowej,
- b) uczeń wie co to jest samobadanie i samokontrola własnego zdrowia,

Wymagania szczegółowe w klasie V technikum.

W klasie V kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne;
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć;
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
 - a) siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s [według MTSF],
 - b) gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - c) skok w dal z miejsca [według MTSF],
 - d) bieg wahadłowy na dystansie 5x10 m,
 - e) pomiar siły względnej [według MTSF]:
 - 1) zwis na ugiętych rękach – dziewczęta;
 - 2) podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy;

f) biegi przedłużone [według MTSF]:

- 1) na dystansie 800m – dziewczęta;
- 2) na dystansie 1000m – chłopcy;

g) pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera,

4) umiejętności ruchowe:

a) gimnastyka:

- 1) skok kuczny przez skrzynię wszerz;
- 2) przewrót w przód i w tył w formie łączonej;

b) piłka nożna:

- 1) uderzenie piłki głową;
- 2) zwód pojedynczy tyłem z piłką;

c) koszykówka:

- 1) rzut do kosza z półdystansu po zatrzymaniu na jedno tempo;
- 2) technika rzutu osobistego;

d) piłka ręczna:

- 1) rzut na bramkę z przeskokiem po zwodzie pojedynczym;
- 2) podania jednorącz górne w parach;

e) piłka siatkowa:

- 1) atak przez zabicie piłki;
- 2) blokowanie piłki;

5) wiadomości:

- a) uczeń zna zestaw ćwiczeń kształtujących na wybraną grupę mięśni,
- b) uczeń zna metody kształtowania sprawności fizycznej, 5a)

wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- a) uczeń zna zagrożenia wynikające ze stosowania środków psychotropowych,
- b) uczeń zna ćwiczenia profilaktyczne i kompensacyjne,

Ocenianie podczas zdalnego nauczania wychowania fizycznego.

Podstawa prawna

Rozporządzenie ministra edukacji narodowej z 22 lutego 2019 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. poz. 1534) - § 9.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 20 marca 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19.

W czasie ograniczenia funkcjonowania szkół i placówek oświatowych związanego

z zagrożeniem epidemiologicznym nauka jest realizowana na odległość. Nauczyciele wychowania fizycznego realizują zajęcia wychowania fizycznego w formie zdalnego nauczania. Zgodnie z zapisami rozporządzenia MEN przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej (Rozporządzenia MEN z 22 lutego 2019r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów

i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz U. poz.1534)- § 9). Nauczyciele mają możliwość weryfikacji dotychczas stosowanego programu nauczania tak, by dostosować go do wybranej metody kształcenia na odległość.

1. Zajęcia zdalne z wychowania fizycznego będą prowadzone za pomocą aplikacji TEAMS (dziennik elektroniczny, poczta e- mail, messenger lub inny sposób ustalony z nauczycielem).

2. Sposób kontaktu nauczyciela z rodzicami /opiekunami będzie możliwy za pomocą e-dziennika.
3. Osiągnięcia edukacyjne uczniów będą sprawdzane za pomocą (np. odpowiedź ustna – na czacie, karta pracy, praca pisemna, zdjęcia, prezentacje, album, plakat, referat, filmy, itp.).
4. Czas wykonania pracy na zdalnej lekcji (np. zadania uczniowie wykonują w miarę możliwości i dostępu do komputera w dniu, w którym mają zajęcia wychowania fizycznego lub w terminie uzgodnionym przez nauczyciela).
5. Ocenie będą podlegały następujące obszary:
 - a) **Postawy i kompetencje** (tj. uczeń współpracuje z nauczycielem,; podejmuje zadanie, wykonuje polecenia, prace domowe; angażuje do ćwiczeń swoich bliskich, propaguje zdrowy styl życia, praktykuje zachowania prozdrowotne, stosuje zasady bezpiecznej organizacji ćwiczeń itp.),
 - b) **Systematyczność wykonywania ćwiczeń** (tj. uczeń wykazuje gotowość do podejmowania zadań, wykonuje je w wyznaczonym czasie, stosuje samokontrolę itp.),
 - c) **Wiadomości** (tj. uczeń utrwała wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej, zasad przepisów gier, historii sportu itp.),
 - d) **Aktywność fizyczna** (tj. uczeń wykazuje inicjatywę i kreatywność w doborze ćwiczeń, wykonuje diagnozę sprawności fizycznej i motorycznej, wykonuje ćwiczenia programowane),
6. Kryteria ocen cząstkowych.

1.Celujący.

Uczeń: odpowiada na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie, wykonuje zadanie związane z aktywnością fizyczną; przedstawi swoje pytanie, zadania dotyczące tematu zawartego w artykule, prezentacji czy też filmie; przesyła link o podobnej tematyce (artykuł, film, prezentacja); dokumentuje zdjęciami, filmem.

2.Bardzo dobra.

Uczeń: odpowiada na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie, wykonuje zadanie związane z aktywnością fizyczną; przedstawi swoje pytanie dotyczące tematu

zawartego w artykule, prezentacji czy też filmie.

3.Dobra.

Uczeń: odpowiada na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie.

4.Dostateczna.

Uczeń: odpowiada na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie z wyraźnymi brakami.

5.Dopuszczająca.

Uczeń: potwierdzi e- mailem, że przeczytał artykuł lub obejrzał film.

6.Niedostateczna.

Uczeń: nie podejmuje się wykonania zadania.

Uczeń: za wykonanie zadania otrzymują + , 3 plusy zamieniają się w ocenę bdb.

7. Warunki brane pod uwagę przy ustaleniu oceny śródrocznej i rocznej (nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny wcześniej uzyskane w trakcie trwania zajęć w szkole oraz bieżące oceny w zakresie zadań w obszarze wiedzy lub zleconych zadań związanych z aktywnością fizyczną. Ocena roczna jest wypadkową uzyskanych ocen bieżących).
8. Warunki otrzymania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych (zgodnie z dokumentem obowiązującym w całej Szkole, dostępnym na stronie internetowej Szkoły itp.).

Trudności i niedogodnienia brane pod uwagę przy ocenianiu w wyjątkowych i uzasadnionych sytuacjach (tj. podczas planowania lekcji i oceniania nauczyciel bierze pod uwagę trudności ucznia z dostępem do Internetu, sprzętu elektronicznego jak i oprogramowania itp.)