



WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA PRZEZ UCZNIĄ

(przedmiot)

POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH WYNIKAJĄCYCH Z REALIZOWANEGO PROGRAMU NAUCZANIA “MAGIA ZDROWIA” PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (LICEUM 4-letnie, TECHNIKUM 5-letnie)

(autor/tytuł/wydawnictwo)

ZAKRES PODSTAWOWY

Szczegółowe wymagania edukacyjne dla uczniów wszystkich klas w ZSE-O

Kryteria oceny z wychowania fizycznego z poszczególnych obszarów:

1. Systematyczność – jedna ocena w miesiącu.
2. Aktywność na lekcji – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.
3. Wiedza i umiejętności – średnia z uzyskanych ocen bieżących w półroczu.
4. Aktywność dodatkowa – jedna ocena w półroczu.

Ocena śródroczna lub roczna jest wypadkową oceną z tych trzech lub czterech obszarów.

Obszar oceny	Kryteria 3 godz./tyg.			Ocena					
				6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 dostateczna	2 dopuszczająca	1 niedostateczna
Systematyczność <i>waga 6</i>	Maksymalna liczba opuszczonych lekcji bez usprawiedliwienia (NB)	Suma	3 godziny/tyg. (ok.12 lekcji w miesiącu)	0	1-2	3	4	5	6 >
	Maksymalna liczba lekcji, na których uczeń nie ćwiczy bez usprawiedliwienia (NC)								
	Zwolnienia od rodziców (R) Zwolnienia lekarskie (L) – powyżej 1 tyg. uczeń nie może otrzymać oceny celującej, a powyżej 2 tyg. – uczeń nie jest oceniany z tego obszaru w miesiącu.	Przedłożenie przez ucznia zwolnień od rodziców (R) z więcej niż 1 godziny wychowania fizycznego w miesiącu uniemożliwia mu otrzymanie oceny celującej, a z więcej niż 4 godzin – oceny bardzo dobrej z tego obszaru.							
Umiejętności Wiedza <i>waga 4</i>	Ruchowe			Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności i podczas sprawdzianów przygotowanych przez nauczyciela wychowania fizycznego.					Średnia z uzyskanych ocen w semestrze
	Inne			Poziom umiejętności organizacyjnych, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji,					

			sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp.					
	Praktyczne stosowanie wiedzy		Poziom opanowania wiedzy z 4 bloków tematycznych podstawy programowej					
Aktywność waga 5	W tym obszarze uczeń ma za zadanie obronę oceny celującej. Stara się postępować tak, aby nie zdobyć minusa za brak zaangażowania na lekcji, pracę poniżej swoich możliwości, złą postawę podczas aktywności fizycznej i nie przestrzeganie zasad oraz regulaminów.	Ilość (-) w miesiącu	0 (-)	1 (-)	2 (-)	3 (-)	4 (-)	5 > (-)
Aktywność dodatkowa waga 3	Sport	Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych (SZS) oraz w udokumentowanej, pozaszkolnej aktywności ruchowej w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. Celująca ocena = wybitne osiągnięcia sportowe.						
	Rekreacja	Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacja należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzenie kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6.						

MAGIA ZDROWIA

Program wychowania fizycznego

III etap edukacyjny

Czteroletnie liceum ogólnokształcące i pięcioletnie technikum

Aneks do programu oraz rozkładu materiału – Sportowe talenty – obowiązkowe testy sprawności dla uczniów

Treści szczegółowe

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna			
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej			
1. W zakresie wiedzy uczeń:		2. W zakresie umiejętności uczeń:	
Nr PP	Wymagania PP	Nr PP	Wymagania PP
1.1.1	wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem;	1.2.1	dokonyuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;
1.1.2	wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej;	1.2.2	dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej;
1.1.3	omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;	1.2.3	ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
1.1.4	definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI).	1.2.4	wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.
Cele szczegółowe - treści do realizacji			

<p align="center">W zakresie wiadomości uczeń:</p>	<p align="center">W zakresie umiejętności uczeń:</p>	<p align="center">W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:</p> <p align="center">(Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej)</p>
<p>analizuje wyniki testów sprawności fizycznej</p> <p><i>1. Bieg 10 razy po 5 metrów</i></p> <p><i>2. Beep-test</i></p> <p><i>3. Podpór leżąc przodem na przedramionach,</i></p> <p><i>4. Skok w dal z miejsca</i></p> <p>wskazując swoje mocne i słabe strony;</p>	<p>1. ocenia poziom swojej sprawności fizycznej za pomocą wybranych testów, korzystając z kalkulatora sprawności fizycznej;</p> <p>2. wymienia i przedstawia zestawy ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;</p> <p>3. dostosowuje zakres i intensywność ćwiczeń fizycznych do własnych możliwości;</p>	<p>5.1.a. świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;</p> <p>5.1.b. podejmuje pracę nad sobą w celu zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości;</p> <p>5.2.a. jest aktywny w procesie samokontroli na zajęciach ruchowych i wykorzystuje informacje zwrotne do rozwijania samoakceptacji i samooceny swoich kompetencji uczestnika kultury fizycznej;</p>

Lekkoatletyka				
Temat lekcji	Blok tematyczny z podstawy programowej	Zagadnienie z podstawy programowej	Edukacja zdrowotna	Kompetencje społeczne

1.	<p>Doskonalimy umiejętność kształtowania zdolności motorycznych – wytrzymałość biegowa.</p> <p>Diagnoza rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej – Beep-test.</p>	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	1.1.2	4.1.6	5.1.a. świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego	
2.	<p>Doskonalimy umiejętność kształtowania zdolności motorycznych – szybkość, siła i koordynacja.</p> <p>Diagnoza rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej – bieg 10 razy 5 m.</p>		1.2.1			1.1.2
3.	<p>Doskonalimy umiejętność kształtowania zdolności motorycznych – siła i wytrzymałość całego ciała.</p> <p>Diagnoza rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej – podpór leżąc przodem na przedramionach.</p>		1.2.1			1.1.2
4.	<p>Doskonalimy umiejętność kształtowania zdolności motorycznych – skoczność i siła.</p> <p>Diagnoza rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej – skok w dal z miejsca.</p>		1.2.1			1.1.2