WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA KLAS I ROK SZKOLNY 2026/2027

TECHNIKUM NR 4

Przedmiot oceny

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Ocenianiu podlegają:

- sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć
- stosunek do partnera i przeciwnika
- stosunek do własnego ciała
- aktywność fizyczna
- zaangażowanie w realizację zadań projektu edukacyjnego
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami

Kryteria ocen

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami w ramach programu nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo – rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach reprezentując szkołę.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń który całkowicie opanował zadania dla danej klasy. Staranność i sumienność w wykonywaniu zadań oraz zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć są na bardzo wysokim poziomie. Taki uczeń prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo – rekreacyjnym.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w poszczególnych klasach w opanowaniu umiejętności i wiadomości. Staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowanie się do zajęć są na wysokim poziomie. Taki uczeń prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze rekreacyjno – sportowym.

Ocenę dostateczną lub dopuszczającą otrzymuje uczeń adekwatnie do wysiłku włożonego w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu wiadomości i umiejętności w poszczególnych klasach oraz do poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowania w przebieg lekcji i stopnia przygotowania się do zajęć.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji , swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarza niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

System oceniania:

Aktywne uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego umożliwia zdobywanie punktów:

1. **Uczeń, który aktywnie uczestniczy w lekcjach wf otrzymuje 1 punkt.**
2. **Po 6 zajęciach wf (1 lub 2 lekcje) podlicza się zdobyte punkty.**
3. **Ilość zdobytych punktów stanowi o ocenie cząstkowej**

   6 punktów – celujący

   5 punktów – bardzo dobry

   4 punkty – dobry

   3 punkty – dostateczny

   2 punkty – dopuszczający

   0 – 1 punkt – niedostateczny
4. **Uczeń, którego brak aktywnego udziału w lekcji jest usprawiedliwiony, może uzyskać punkt zdając teorię przewidzianą dla danej klasy w terminie do dwóch tygodni od wystawienia oceny.**
5. **Kolejne oceny cząstkowe uczeń otrzymuje za:**
   - **zadania kontrolno –oceniające (2,3 w semestrze)**
   - **reprezentowanie szkoły na zawodach szkolnych i międzyszkolnych**
   - **osiągnięcia w sporcie wyczynowym**

Standardy wymagań:

Klasa I

1. **Samodzielne przeprowadzenie rozgrzewki według ustalonego toku i po konsultacjach z nauczycielem:**

STOPIEŃ	UCZEŃ :
CELUJĄCY	- potrafi samodzielnie wykonać rozgrzewkę zgodnie z zasadami przygotowania organizmu do wysiłku; - używa fachowej terminologii podczas wykonywania ćwiczeń; -potrafi samodzielnie dobrać pozycje wyjściowe; - potrafi samodzielnie dobrać przynajmniej 10 ćwiczeń rozgrzewających wszystkie partie mięśniowe z zastosowaniem odpowiedniej ilości powtórzeń; - potrafi przeprowadzić rozgrzewkę indywidualną, w parach oraz przy drabinkach;
BARDZO DOBRY	- zna i stosuje zasady przygotowania organizmu do wysiłku; - używa fachowej terminologii; - potrafi samodzielnie dobrać 8 ćwiczeń; -potrafi zastosować przynajmniej 6 pozycji wyjściowych podczas ćwiczeń;
DOBRY	- rozpoczyna rozgrzewkę od truchtu; - poprawne wykonuje i samodzielnie dobiera przynajmniej 6 ćwiczeń; - właściwie dobiera i stosuje 4 pozycje wyjściowe; - brak płynności w przechodzeniu do kolejnych zadań; - sporadyczne korzysta z pomocy nauczyciela podczas rozgrzewki;
DOSTATECZNY	- rozpoczyna rozgrzewkę od truchtu; - poprawnie dobiera oraz wykonuje przynajmniej 4 ćwiczenia; - stosuje przynajmniej 3 pozycje wyjściowe; - pomoc nauczyciela w całościowym rozgrzaniu organizmu; - ćwiczenia wykonuje bez omówienia – tylko pokaz;
DOPUSZCZAJĄCY	- rozpoczyna rozgrzewkę od truchtu; - poprawnie wykonuje 5 ćwiczeń, bez fachowej terminologii; - poprawnie wykonuje 5 wybranych przez nauczyciela ćwiczeń; - stosuje przynajmniej 2 pozycje wyjściowe;
NIEDOSTATECZNY	- nie wie w jakim celu powinno przeprowadzać się rozgrzewkę; - nie wie od czego powinno się rozpocząć rozgrzewkę; - źle nazywa ćwiczenia – myli pojęcia; - nie potrafi sam wymyśli i nazwaie 5 ćwiczeń; - nie zna 3 podstawowych pozycji wyjściowych;

2. Elementy techniki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (obowiązkowe pływanie):

STOPIEŃ	POŚLIZG NA PIERSIACH I NA GRZBIECIE
CELUJĄCY	Prawidłowe ułożenie ciała w wodzie, RR i dłonie wyprostowane, głowa schowana między RR, NN proste, bardzo daleki poślizg pod lustrem wody.
BARDZO DOBRY	J. w. tylko bliższy poślizg
DOBRY	J. w. tylko ugięcie NN
DOSTATECZNY	J. w. tylko ugięcie RR
DOPUSZCZAJĄCY	J. w. tylko zbyt duży kąt natarcia głowy, poślizg wykonany na powierzchni
NIEDOSTATECZNY	Brak jakiejkolwiek orientacji w wodzie.

STOPIEŃ	PRACA NN DO KRAULA NA PIERSIACH I NA GRZBIECIE
CELUJĄCY	Prawidłowy kąt natarcia tułowia, odpowiednie wynurzenie kolan, ruch NN z bioder, prawidłowe zanurzenie głowy, odpowiednia częstotliwość ruchów, swobodne i szybkie poruszanie się w wodzie.
BARDZO DOBRY	J. w. tylko brak wyraźnej swobody i prędkości.
DOBRY	J. w. tylko brak ruchu z bioder.
DOSTATECZNY	J. w. tylko zbyt wysokie wynurzenie kolan lub głowy.
DOPUSZCZAJĄCY	J. w. duży kąt natarcia tułowia, wolne poruszanie.
NIEDOSTATECZNY	Brak poruszania się w wodzie.

3. **Wiadomości z zakresu bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć sportowych oraz znajomości przepisów z lekkoatletyki (biegi krótkie, średnie, długie, skoki).**

4. **Udział w projekcie dotyczący wybranych zagadnień zdrowia.**