WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA KLAS III 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

W klasie programowo najwyższej, przy wystawianiu oceny końcowo-szkolnej będą brane pod uwagę oceny uzyskane w klasach wcześniejszych.

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 III

1. Zorganizowanie turnieju klasowego w wybranej grze zespołowej – samodzielne sędziowanie.

STOPIEŃ	UCZEŃ :
CELUJĄCY	- potrafi zorganizować turniej klasowy z wyznaczonej dyscypliny sportowej; - samodzielnie umie podzielić klasę na drużyny; - zna przepisy oraz sygnalizację sędziowską; - poprawnie sędziuje;
BARDZO DOBRY	- potrafi zorganizować turniej klasowy z wyznaczonej dyscypliny sportowej; - samodzielnie umie podzielić klasę na drużyny; - samodzielnie potrafi sędziować, ale ma kłopoty z sygnalizacją sędziowską;
DOBRY	- potrafi zorganizować turniej klasowy z wyznaczonej dyscypliny sportowej; - samodzielnie umie podzielić klasę na drużyny; - nie zna sygnalizacji sędziowskiej; - potrzebuje pomocy nauczyciela w interpretacji przepisów wybranej gry zespołowej;
DOSTATECZNY	- potrafi zorganizować turniej klasowy z wyznaczonej dyscypliny sportowej; - samodzielnie umie podzielić klasę na drużyny; - nie zna przepisów gier zespołowych i sygnalizacji sędziowskiej; - w sędziowaniu potrzebuje pomocy nauczyciela;
DOPUSZCZAJĄCY	- wie jak podzielić klasę na drużyny w wybranej grze zespołowej; - nie zna systemów rozegrania meczów; - nie zna przepisów i sygnalizacji sędziowskiej;
NIEDOSTATECZNY	- nie wykazuje żadnego zaangażowania w organizację i przeprowadzenie turnieju klasowego; - nie zna przepisów gier zespołowych ani sygnalizacji sędziowskiej; - nie wie jak podzielić klasę na drużyny;

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

STOPIEŃ	KOORDYNACJA PRACY RR I NN DO KRAULA NA PIERSIACH

CELUJĄCY	Prawidłowa praca RR, wysoki łokieć, zanurzenie głowy, oddech, koordynacja ruchów RR i NN , ruch NN z bioder, stopy zanurzone lekko pod lustrem wody, rytm uderzeniowy, szybkość.
BARDZO DOBRY	J. w. tylko niewielki błąd rytmu uderzeń.
DOBRY	J. w. tylko stopy wynurzone z wody, nisko prowadzony łokieć.
DOSTATECZNY	J. w. tylko nieprawidłowe zanurzenie głowy i błąd oddychania.
DOPUSZCZAJĄCY	J. w. tylko wyraźny brak koordynacji.
NIEDOSTATECZNY	Brak umiejętności pływania kraulem na piersiach.

STOPIEŃ	**KOORDYNACJA PRACY RR I NN DO STYLU KLASYCZNEGO**
CELUJĄCY	Prawidłowa koordynacja pracy RR i NN, kąt natarcia tułowia, prawidłowa praca głowy, oddech, szeroko stopy- wąsko kolana, prowadzenie RR.
BARDZO DOBRY	J. w. tylko zbyt mały kąt natarcia tułowia.
DOBRY	J. w. tylko zbyt słaba praca NN.
DOSTATECZNY	J. w. tylko nieprawidłowa praca głową.
DOPUSZCZAJĄCY	J. w. tylko wyraźny brak koordynacji.
NIEDOSTATECZNY	Brak umiejętności pływania stylem klasycznym.

3. **Wiadomości z zakresu systemu rozgrywek i podstawowych przepisów z piłki ręcznej i koszykówki.**

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