WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA KLAS IV 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 IV

1. **Opracowanie i przeprowadzenie ćwiczeń kształtujących wybrane cechy motoryczne:**

STOPIEŃ	UCZEŃ:
CELUJĄCY	-zna i potrafi scharakteryzować podstawowe cechy motoryczne; -potrafi samodzielnie opracować i przeprowadzić ćwiczenia (co najmniej po dwa) kształtujące cechy motoryczne takie jak: siła, szybkość, koordynacja ruchowa i gibkość; - używa prawidłowej terminologii; - dba o bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń; - prawidłowo organizuje miejsce ćwiczeń; - wykorzystuje przybory do ćwiczeń;
BARDZO DOBRY	-zna i potrafi scharakteryzować podstawowe cechy motoryczne; -potrafi samodzielnie opracować i przeprowadzić ćwiczenia (co najmniej po dwa) kształtujące trzy wybrane przez siebie cechy motoryczne; - używa prawidłowej terminologii; - dba o bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń;. - prawidłowo organizuje miejsce ćwiczeń;
DOBRY	-zna i potrafi scharakteryzować podstawowe cechy motoryczne. -potrafi samodzielnie opracować i przeprowadzić ćwiczenia (co najmniej po dwa) kształtujące dwie wybrane przez siebie cechy motoryczne; - nie używa prawidłowej terminologii; - dba o bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń; - prawidłowo organizuje miejsce ćwiczeń;
DOSTATECZNY	- zna podstawowe cechy motoryczne i potrafi scharakteryzować co najmniej jedną wybraną przez siebie cechę motoryczną; -potrafi przy pomocy nauczyciela opracować i przeprowadzić ćwiczenia (co najmniej po dwa) kształtujące dwie wybrane przez siebie cechy motoryczne; - nie używa prawidłowej terminologii; - dba o bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń; - prawidłowo organizuje miejsce ćwiczeń z pomocą nauczyciela;
DOPUSZCZAJĄCY	- zna podstawowe cechy motoryczne; - potrafi przy pomocy nauczyciela opracować i przeprowadzić ćwiczenia (co najmniej po dwa) kształtujące jedną wybraną przez siebie cechę motoryczną; - nie używa prawidłowej terminologii; - z pomocą nauczyciela dba o bezpieczeństwo i organizuje miejsce ćwiczeń;
NIEDOSTATECZNY	Nie spełnia żadnych wymagań na ocenę dopuszczającą.

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

STOPIEŃ	ELEMENTY RATOWNICTWA WODNEGO: KRAUL RATOWNICZY I SKOK RATOWNICZY WYKROCZNY
CELUJĄCY	- skok ratowniczy: prawidłowo ułożony tułów- pochylony do przodu, zderzenie z powierzchnią wody klatką piersiową i rozstawionymi w bok ramionami, przy wysoko uniesionej głowie, nogi wykonują pracę nożycową, ramiona zagarniają wodę do przodu. - kraul ratowniczy: głowa nieruchomo ustawiona, wzrok skierowany w kierunku „tonącego", szybka praca RR i NN, szybkie tempo pływania.
BARDZO DOBRY	- skok ratowniczy: j. w. tylko zbyt mały kąt natarcia tułowia, zbyt daleki skok. - kraul ratowniczy: j. w. bez szybkiego tempa pływania.
DOBRY	- skok ratowniczy: j. w. tylko zbyt słaba praca NN - kraul ratowniczy: j. w. tylko słaba praca RR i NN
DOSTATECZNY	- skok ratowniczy: j. w. tylko nieprawidłowa praca RR - kraul ratowniczy: j. w. tylko brak utrzymania kontaktu wzrokowego z „tonącym"
DOPUSZCZAJĄCY	- skok ratowniczy: j. w. tylko wyraźny brak koordynacji - kraul ratowniczy: j. w. tylko nieprawidłowe ruchy głowy
NIEDOSTATECZNY	- skok ratowniczy: brak umiejętności wykonania skoku w konsekwencji zanurzenie głowy. -brak umiejętności pływania kraulem ratowniczym.

3. **Wiadomości z zakresu podstaw ratownictwa wodnego i podstawowych przepisów z piłki nożnej.**

4. **Samodzielne opracowanie programu aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb.**