WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA KLAS II 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 II

1. **Samodzielne przeprowadzenie zabawy lub gry ruchowej po konsultacjach z nauczycielem:**

STOPIEŃ	UCZEŃ:
CELUJĄCY	- opracowuje zabawę lub grę ruchową wg własnej inwencji; - odpowiednio dobiera zabawę lub grę(uczestnicy, miejsce) - krótko i jasno objaśnia zabawę lub grę: podaje nazwę, cel, miejsce, ogólne zasady; - prawidłowo dokonuje podziału uczestników; - dokładnie omawia przepisy i błędy; - wykorzystuje przybory i sprzęt sportowy; - omawia sposoby wyróżniania uczestników lub wyłaniania drużyny zwycięskiej; - pyta uczestników „czy są jakieś niejasności ? ” - prowadzi zabawę lub grę bez pomocy nauczyciela; - podczas trwania zabawy lub gry dba o zasady bezpieczeństwa; - ogłasza wyniki rywalizacji; - nie zapomina o podsumowaniu zabawy lub gry;
BARDZO DOBRY	- opracowuje zabawę lub grę ruchową wg własnej inwencji; - odpowiednio dobiera zabawę lub grę(uczestnicy, miejsce) - krótko i jasno objaśnia zabawę lub grę: podaje nazwę, cel, miejsce, ogólne zasady; - prawidłowo dokonuje podziału uczestników; - dokładnie omawia przepisy i błędy; - wykorzystuje przybory i sprzęt sportowy; - omawia sposoby wyróżniania uczestników lub wyłaniania drużyny zwycięskiej; - pyta uczestników „czy są jakieś niejasności ? ” ***- prowadzi zabawę lub grę z pomocą nauczyciela;*** - podczas trwania zabawy lub gry dba o zasady bezpieczeństwa; - ogłasza wyniki rywalizacji; - nie zapomina o podsumowaniu zabawy lub gry;
DOBRY	***- wykorzystuje znaną przez uczestników zabawę lub grę ruchową ;*** - odpowiednio dobiera zabawę lub grę(uczestnicy, miejsce) - krótko i jasno objaśnia zabawę lub grę: podaje nazwę, cel, miejsce, ogólne zasady; - prawidłowo dokonuje podziału uczestników; - dokładnie omawia przepisy i błędy; - wykorzystuje przybory i sprzęt sportowy; - omawia sposoby wyróżniania uczestników lub wyłaniania drużyny zwycięskiej; - pyta uczestników „czy są jakieś niejasności ? ” - prowadzi zabawę lub grę z pomocą nauczyciela; - podczas trwania zabawy lub gry dba o zasady bezpieczeństwa; - ogłasza wyniki rywalizacji; - nie zapomina o podsumowaniu zabawy lub gry;

DOSTATECZNY	- wykorzystuje znaną przez uczestników zabawę lub grę ruchową ; - przy organizacji zabawy lub gry potrzebuje pomocy nauczyciela; - niedokładnie omawia przepisy i błędy; - prowadzi zabawę lub grę z pomocą nauczyciela; - podczas trwania zabawy lub gry dba o zasady bezpieczeństwa; - ogłasza wyniki rywalizacji; - nie podsumowuje zabawy lub gry;
DOPUSZCZAJĄCY	- wykorzystuje znaną przez uczestników zabawę lub grę ruchową ; - przy organizacji zabawy lub gry potrzebuje pomocy nauczyciela; - niedokładnie omawia przepisy i błędy; - prowadzi zabawę lub grę z pomocą nauczyciela; - nie przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa;
NIEDOSTATECZNY	- nie podejmuje próby przeprowadzenia zabawy lub gry ruchowej;

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

STOPIEŃ	**PRACA RR DO KRAULA NA GRZBIECIE**
CELUJĄCY	Prawidłowy kąt natarcia tułowia, prawidłowa praca RR- załamanie nadgarstka, mały palec , długa faza pociągnięcia i odepchnięcia , prawidłowy oddech, ułożenie głowy, szybkie poruszanie się w wodzie.
BARDZO DOBRY	J. w. tylko krótsze fazy pociągnięcia i odepchnięcia.
DOBRY	J. w. tylko błąd ułożenia głowy.
DOSTATECZNY	J. w. tylko nieprawidłowo prowadzone RR.
DOPUSZCZAJĄCY	J. w. bardzo wolne poruszanie.
NIEDOSTATECZNY	Brak poruszania się w wodzie.

STOPIEŃ	**PRACA RR DO KRAULA NA PIERSIACH**
CELUJĄCY	Prawidłowy kąt natarcia tułowia, prawidłowa praca RR- wysoki łokieć, załamanie nadgarstka, długa faza pociągnięcia i odepchnięcia , prawidłowy oddech i ułożenie głowy, szybkie poruszanie się w wodzie.
BARDZO DOBRY	J. w. tylko krótsze fazy pociągnięcia i odepchnięcia.
DOBRY	J. w. tylko niżej prowadzony łokieć, nieprawidłowe ułożenie głowy.
DOSTATECZNY	J. w. tylko błąd oddychania.
DOPUSZCZAJĄCY	J. w. bardzo wolne poruszanie.
NIEDOSTATECZNY	Brak poruszania się w wodzie.

3. Wiadomości z zakresu podstawowych przepisów w pływaniu i w siatkówce(sygnalizacja sędziowska) oraz organizacji klasowych zawodów lekkoatletycznych.

4. Udział w projekcie dotyczący wybranych zagadnień zdrowia.