IV Liceum Ogólnokształcące im. Jana Pawła II w Łukowie

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych na podstawie Rozporządzenia Ministra Edukacji z dnia 21 lipca 2025 zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia

Zasady oceniania - skala ocen

Stosuje się skale ocen ujętą w wewnątrzszkolnym systemie oceniania wg obowiązujących przepisów prawa.

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć ze szczególnym uwzględnieniem systematyczności i aktywności na zajęciach.

Ocenianiu podlegają: -zajęcia obowiązkowe

• Systematyczność (czynny udział w zajęciach)

• Aktywność (zaangażowanie w przebieg lekcji, przygotowanie się do zajęć, stosunek do współćwiczącego i przeciwnika w trakcie rywalizacji sportowej, zaangażowanie w przebieg realizowanych zajęć)

• Umiejętności zrealizowanych działów wychowania fizycznego

• Wiadomości – podstawowe zasady i regulaminy obowiązujące w grach zespołowych, elementy edukacji zdrowotnej, inne zgodne z zainteresowaniami ucznia

• Aktywność i działalność okołosportowa

• Umiejętności -edukacja zdrowotna (z zakresu zdrowego stylu życia, żywienia)

Ponadto:

• ocenie podlegać będzie udział w zawodach oraz zajęciach pozalekcyjnych organizowanych przez szkołę.

• uczeń otrzymuje ocenę wystawioną na podstawie ocen ze wszystkich obszarów oceniania.

• Uczeń ma możliwość podwyższenia przewidywanej oceny końcowo rocznej, jeśli:

- nie ma godzin nieusprawiedliwionych na lekcjach wychowania fizycznego,

- nie przekroczył liczby „niećwiczeń" na lekcjach wychowania fizycznego (2 w sem.)

- zalicza sprawdziany umiejętności w pierwszych terminach, w uzasadnionych przypadkach (problemy zdrowotne lub inne) istnieje możliwość w uzgodnieniu z nauczycielem zaliczenia pod koniec semestru lub roku szkolnego

- frekwencja na zajęciach oscyluje wokół wymagań stawianych prze nauczyciela na daną ocenę.

Uczeń ma możliwość ubiegania się o podwyższenie przewidywanej rocznej oceny po zapoznaniu się z wystawianą oceną zaproponowaną przez nauczyciela. Następnie wraz z nauczycielem zapoznaje się z zakresem materiału i wspólnie ustalają termin zaliczenia poszczególnych zagadnień.

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny klasyfikacyjne z zajęć edukacyjnych, wynikających z realizowanego przez nauczyciela programu nauczania

Stopień celujący:

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na stopień bardzo dobry, ponadto spełnia przynajmniej jeden z poniższych warunków:
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź reprezentuje szkołę w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną
- bierze udział w zawodach organizowanych przez Szkolny Związek Sportowy na szczeblu ogólnopolskim, wojewódzkim, rejonowym, powiatowym, miejskim reprezentując szkołę
- ma 100% frekwencję na zajęciach wychowania fizycznego, nie wykorzystał tzw. „nie ćwiczenia”

Stopień bardzo dobry:

• uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach, za co otrzymuje tzw. „+”

• jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń (tzw. „nie ćwiczenia" 2 w jednym sem., i nieobecności usprawiedliwione - do nie więcej niż 15%)

• systematycznie rozwija swoje umiejętności sportowe

• całkowicie opanował zadania dla danej klasy i otrzymuje oceny bardzo dobre i dobre

• systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu,

• posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.

Stopień dobry:

• uczeń angażuje się w pracę nad osobistym usprawnieniem,

• jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń (jest „nie ćwiczący" i nieobecny do nie więcej niż 25% przeprowadzonych zajęć)

• posiada umiejętności na poziomie oceny bardzo dobrym, dobrym lub dostatecznym,

• osiąga progres w opanowaniu umiejętności, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania dla danej klasy,

• dysponuje dobrą sprawnością motoryczną i utrzymuje ją na względnie stałym poziomie,

• posiadane wiadomości w zakresie kultury fizycznej potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.

Stopień dostateczny:

• uczeń nie angażuje się w pracę nad osobistym usprawnieniem,

• ma braki w wymaganych umiejętnościach lub posiada umiejętności na poziomie oceny dobrym, dostatecznym, lecz przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej (jest „nie ćwiczący" i nieobecny do 35% przeprowadzonych zajęć),

• dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną i wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym,

• w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a te które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce.

Stopień dopuszczający:

• uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym, bądź też posiada umiejętności na poziomie oceny dostatecznej lub dopuszczającej, ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie jest pilny i ma lekceważący stosunek do zajęć, • na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń (jest „nie ćwiczący" i nieobecny od 35% do 50% przeprowadzonych zajęć),

• obniża się jego sprawność motoryczna,

• nie wykazuje postępów usprawnianiu,

• posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samoocenią.

Stopień niedostateczny:

• uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program,

• na zajęciach wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego,

• ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnieniu.

Standardy wymagań

Standardy wymagań – postawa

1. Przygotowanie ucznia do lekcji wyraża się przez posiadanie odpowiedniego ubioru do ćwiczeń i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. Uczeń zobowiązany jest przynieść na każdą lekcję strój sportowy zmienny (czyste obuwie, koszulkę, spodenki, dres) wymagany przez nauczyciela i dostosowany do warunków w jakich będą realizowane zajęcia
2. Uczeń otrzymuje oceny za uczestnictwo w zajęciach wg następujących zasad: - - - sporadyczne „nie ćwiczenia" i nieobecności usprawiedliwione - do nie więcej niż 15% przeprowadzonych zajęć - ocena bardzo dobra,
   - jest nieobecny lub „nie ćwiczący" do nie więcej niż 25% przeprowadzonych zajęć - ocena dobra,

- jest nieobecny lub „nie ćwiczący" do nie więcej niż 35% przeprowadzonych zajęć - ocena dostateczna,
- jest nieobecny lub „nie ćwiczący" od 35% do 50% przeprowadzonych zajęć - ocena dopuszczająca.

3. Uczeń ma obowiązek uczestniczyć we wszystkich zajęciach wychowania fizycznego. Każde „nie ćwiczenia" na lekcji ma wpływ na wystawienie oceny za aktywność i uczestnictwo w zajęciach i może wiązać się z uzyskaniem oceny niedostatecznej.
4. Nauczyciel odnotowuje fakt „nie ćwiczenia" na zajęciach literą „x" w prowadzonym przez siebie zeszycie zajęć.
5. Uczeń ma prawo do dwóch „nie ćwiczeń" w sem.
6. Zaangażowanie ucznia na lekcji i zajęciach pozalekcyjnych, zawodach sportowych
   - aktywność w rywalizacji sportowej, w tym stosowanie zasad „fair-play”
   - za dodatkowe przygotowanie się do zajęć,
   - aktywność i zaangażowanie w przebieg lekcji,
   - współpracę w grupie, aktywny udział w rywalizacji sportowej na lekcji itp. uczeń otrzymuje „+". Trzy takie znaki dają podstawę do wystawienia stopnia - bardzo dobry, są to tak zwane oceny za aktywność, które mają znaczący wpływ na ocenę końcową, szczególnie w sytuacjach, gdy uczeń ma trudności w opanowaniu podstawowych umiejętności z działów wychowania fizycznego lub posiada braki wynikające z wcześniejszych etapów edukacyjnych, problemów zdrowotnych
   - za unikanie ćwiczeń, przeszkadzanie w ćwiczeniu innym, destrukcyjny wpływ na współćwiczących, nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa itp. uczeń otrzymuje „ - ". Trzy takie znaki w ciągu okresu dają podstawę do wystawienia stopnia - niedostateczny,
   - uczeń, który bierze udział w zajęciach nadobowiązkowych lub samodzielnych, przygotowujących do udziału w zawodach sportowych otrzymuje celującą,

Standardy wymagań - umiejętności, motoryczność, wiadomości.

1. Testy sprawności fizycznej w tym MTSF (motoryczności), sprawdziany wiadomości i umiejętności ruchowych są obowiązkowe. Zwolnienie z wybranych elementów odbywa się na podstawie zwolnienia lekarza specjalisty
2. Rodzaj i liczbę zadań kontrolno-oceniających ustala nauczyciel na podstawie: własnego planu pracy, w oparciu o diagnozę tzw. „na wejście” w klasach 1, analizy ocen i postępów w opanowaniu umiejętności ruchowych, warunków realizacji zajęć, liczebności grupy, zainteresowań i możliwości grupy ćwiczebnej, planu lekcji
3. Sprawdziany motoryczności oceniane są wg limitów czasowych uzyskanych w próbach sprawnościowych (nie mają wpływu na obniżenie oceny z przedmiotu)
4. We wszystkich sprawdzianach umiejętności ruchowych ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie podejmuje się wykonania ćwiczenia. Jeżeli uczeń nie uczestniczył w jednej z obowiązujących procedur oceniania (z powodu nieobecności bądź nie brania czynnego udziału w lekcji, ma obowiązek poddania się tej formie w terminie ustalonym przez nauczyciela. Niedopełnienie tego obowiązku skutkuje otrzymaniem oceny niedostatecznej, którą może poprawić w terminie ustalonym przez nauczyciela (najczęściej pod koniec semestru lub roku szkolnego)
5. Zadania kontrolno-oceniające dotyczą następujących dziedzin:

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe

  - klasa 1-4: prowadzenie rozgrzewki do wybranego działu wychowania fizycznego, MTSF, ćwiczenia podnoszące poziom sprawności wybranych cech motorycznych badanych w ramach MTSF
- Gry zespołowe i rekreacyjne - elementy techniczne nauczanych gier, umiejętność zastosowania w praktyce przepisów gry, sędziowanie, wykorzystanie elementów technik w tzw. „sportach całego życia”

  - klasa1 PS: odbicia piłki sposobem dowolnym, zagrywka sposobem dowolnym, gra uproszczona ustawienia zawodników na boisku: PR: poruszanie się po boisku z piłką i bez piłki tzw. Koperta, rzut dowolny na bramkę, podania piłki: PK: kozłowanie piłki, skuteczność rzutów z miejsca sposobem dowolnym, zasady gry 3x3; PN: podanie i przyjęcie piłki, dowolne strzały na bramkę, tenis stołowy – gra pojedyncza, zasady gry

  - klasa 2 PS: technika odbić sposobem górnym i dolnym, odbicia naprzemienne i z partnerem, skuteczność zagrywki sposobem dowolnym, gra właściwa; PR: poruszanie się po boisku z piłką, gra strefą, rzut z wyskoku i prowadzenie piłki zakończone rzutem dowolnym; PK: technika rzutu z dwutaktu, poruszanie się po boisku z piłką ze zmianą kierunku i tempa, współpraca w grze 3x3; PN: podania i przyjęcie piłki, strzał na bramkę, prowadzenie piłki slalomem, tenis stołowy – gra pojedyncza, technika serwisu, badmington – gra rekreacyjna

  - klasa 3 PS: odbiór piłki z zagrywki, ustawienie na boisku w związku z fazą gry, technika zagrywki sposobem górnym, skuteczność zagrywki sposobem dowolnym, wykorzystanie umiejętności w „sportach całego życia, zasady gry w siatkówce plażowej; PR: tor techniczny zawierający podania, kozłowanie, rzut z wyskoku, z przeskoku, poruszanie się po boisku w ataku i obronie, szybki atak; PK: technika rzutu osobistego, technika rzutu z dwutaktu z lewej i prawej strony w torze technicznym; PN: gra uproszczona w piłkę nożną halową, podstawowe ustawienia i role graczy w ataku i obronie, tenis stołowy – zasady gry, sędziowanie, badmington – gra rekreacyjna, zasady organizacji turnieju

  - klasa 4 – dwie wybrane gry zespołowe zgodne z zainteresowaniami i umiejętnościami ucznia, sędziowanie PS,PR,PK, organizacja, prowadzenie i sędziowanie klasowych zawodów w wybranej grze
- Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach

  - klasa 1 – przewroty w przód z różnych pozycji wyjściowych i końcowych, elementy równoważne – siad równoważny, układy dwu elementowe, przerzut bokiem, skok przez skrzynię/kozła - fakultatywnie), ćwiczenia relaksacyjne

  - klasa 2 - przewroty w przód z różnych pozycji wyjściowych, waga przodem, elementy równoważne, układy dwu i trzy elementowe, przewrót w tył, ćwiczenia stretschingowe

  - klasa 3 - przewroty w przód i tył, układy wieloelementowe zawierające ćwiczenia równoważne i postawy gimnastyczne, pilates i ćwiczenia izometryczne

- klasa 4 – układy taneczne zawierające elementy gimnastyczne wg inwencji ucznia, prowadzenie części zajęć z wybranej formy fitnessowej

- Lekkoatletyka
  - klasa 1-4 (bieg na 60m, 100m, 400m, 800m, 1500m, skok w dal techniką naturalną, pchnięcie kulą, rzut oszczepem, biegi sztafetowe, rzut piłką lekarską, wyskok dosiężny, elementy techniczne - skipy, wieloskoki, starty, ćw. kształtujące szybkość, skoczność, siłę i wytrzymałość)
- Taniec
  - klasa 1-4 nauka i doskonalenie kroków bazowych w aerobiku, na stepie, układy taneczne i fitnessowe w tym własne, podstawowe kroki i figury w tańcu towarzyskim, walc wiedeński (klasa 2 – krok podstawowy, klasa 3 – krok podstawowy i figury), polonez (klasa 4),
  - klasa 1-4 znajomość ćw. relaksacyjnych, rozciągających, korygujących postawę, ćw. na poszczególne partie mięśniowe w tym z wykorzystaniem sprzętu na siłowni w parku – (indywidualny plan treningowy),
- Relaksacja, odprężenie, rekreacja
  - klasy 1-4 umiejętność doboru ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych prowadzenia do różnych typów lekcji z wykorzystaniem przyboru lub bez, organizacja klasowej rywalizacji sportowej w wybranej formie aktywności (klasa 4)
- Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej
  - klasy 1-4 nowoczesne technologie wspierające monitoring aktywności fizycznej, analiza tętna przed i po wysiłku, próba Ruffiera, analiza BMI, Podstawowe zapotrzebowanie kaloryczne, próby szybkości, gibkości, siły ramion, wytrzymałości
- Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej
  - klasy 1-4 asekuracja w wybranych działach wychowania fizycznego, dostosowanie ubioru do formy zajęć, w tym na świeżym powietrzu przy różnych warunkach pogodowych, pierwsza pomoc, stosowanie przepisów gry w rywalizacji sportowej (ZGS)
- Kompetencje społeczne
  - klasy 1-4 zasady fair play, współpraca podczas gry, role poszczególnych zawodników na boisku (ZGS), radzenie sobie z porażką, przeżywanie sukcesu sportowego i jego rola we wzmacnianiu poczucia własnej wartości

6. Nauczyciel na pierwszych zajęciach, po rozpoczęciu roku szkolnego zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi, zasadami bezpieczeństwa obowiązującymi na lekcji, omawia zakres materiału i plan pracy z klasą.
7. Nauczyciel w miarę możliwości indywidualizuje pracę z uczniem na zajęciach edukacyjnych odpowiednio do potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia, uwzględniając orzeczenia lekarza specjalisty, informacje rodziców, rozmowę z uczniem

Zwolnienia z wychowania fizycznego

1. Uczeń, jeżeli nie ma przeciwwskazań lekarskich powinien uczestniczyć we wszystkich formach zajęć na lekcji wychowania fizycznego.
2. Zwolnienie częściowe z wykonywania określonych czynności następuje po przedstawieniu przez ucznia zwolnienia lekarza specjalisty na początku roku szkolnego lub w jego trakcie w sytuacjach zaistniałych.
3. Decyzję o całkowitym zwolnieniu ucznia z wychowania fizycznego podejmuje dyrektor szkoły na podstawie zaświadczenia lekarza specjalisty dołączonego do podania o zwolnienie z lekcji wychowania fizycznego. Uczeń ma obowiązek przedłożyć podanie z zaświadczeniem do końca września.
4. W sytuacjach wymagających całkowitego zwolnienia z wychowania fizycznego w trakcie trwania roku szkolnego uczeń przynosi w ciągu tygodnia podane dokumenty od zaistnienia okoliczności wymagających zwolnienia do nauczyciela wychowania fizycznego. W przypadku zwolnienia ucznia trwającego dłużej niż miesiąc zaświadczenie przedstawia dyrektorowi szkoły.
5. W przypadku zwolnienia z zajęć na podstawie decyzji dyrektora w dokumentacji szkolnej przebiegu nauczania wpisuje się zamiast oceny klasyfikacyjnej „zwolniony".
6. Uczeń posiadający zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego przebywa ze swoją grupą na lekcji wychowania fizycznego, gdy lekcje wychowania fizycznego są pierwszymi lub ostatnimi lekcjami ucznia w danym dniu zwolnienie z lekcji następuje po otrzymaniu pozytywnej decyzji od dyrektora w przypadku całkowitego zwolnienia i po pisemnym oświadczeniu rodzica o wzięciu odpowiedzialności za swoje dziecko podczas trwania zajęć. W dzienniku elektronicznym umieszczony zostanie zapis 'zw'.
7. W przypadku opuszczenia przez ucznia 50% zajęć z przedmiotu wychowanie fizyczne nauczyciel w porozumieniu z wychowawcą wyznacza uczniowi termin i sposób sprawdzenia danych treści nauczania i umiejętności. W przypadku oceny końcowo rocznej uczeń podlega egzaminowi klasyfikacyjnemu.
8. Uczennica w okresie niedyspozycji fizycznej powinna być przygotowana do zajęć w - f tak samo jak przy pełnej dyspozycji, tzn. : jest przebrana w strój sportowy i podejmuje kolejne ćwiczenia na lekcji w zależności od swojego samopoczucia.

Przewodniczący Zespołu Przedmiotowego

Edukacji Zdrowotnej i Turystyki