

I LO im. T. Kościuszki w Myślenicach

rok szkolny:	2018 /2019
imię i nazwisko nauczyciela:	Ryszard Paliński, Elżbieta Święch, Agnieszka Łotocka, Agnieszka Ruman , Maria Rusek , Łukasz Kucharczyk
zajęcia edukacyjne:	Wychowanie Fizyczne
klasa / wymiar godzin:	Pierwsza, druga i trzecia 3 godzin tygodniowo (2 godz. zajęć obowiązkowych, 1 godz. zajęć do wyboru) zakres postawowy
podręczniki / ćwiczenia:	-----

Część I Plan treści programowych klasa I

1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego

Lp.	Treści nauczania	Nr zagadnienia w podstawie programowej
1	Zapoznanie z możliwościami biegowymi uczniów - marszobieg terenowe- próba wytrzymałości	1.1, 1.2
2	Rzut piłką lekarską 3kg (próba testu Chromiński) – próba siły	1.1, 1.2
3	Bieg wahadłowy z pomiarem czasu.	1.1, 1.2
4	Biegi średnie i długie z pomiarem czasu, (1000 i 600 m)- próba wytrzymałości	1.1; 1.2
5	Zalety ćwiczeń w terenie- przygotowanie do aktywności	1.4
6	Biegi sztafetowe- technika zmiany pałeczki	1.3
7	Nauka stania na rękach przy drabinkach z uniku podpart.- próba zwinności, gibkości	1.1, 1.2
8	Doskonalenie stania na rękach.	1.1,1.2
9	Ćwiczenia przygotowujące do skoków gimnastycznych.	1.1,1.3, 1.4
10	Skok rozkroczny przez kozła.	1.1
11	Sprawność skocznościowa w obwodach ćwiczeń gimnastycznych	1.1;
12	Ćwiczenia kształtujące w rozgrzewce z współwiczającym.	1.2
13	Ocena własnej postawy ciała i siły wybranych mięśni posturalnych oraz dobór ćwiczeń korygujących zidentyfikowane nieprawidłowości postawy ciała	1.2
14	Opracujemy zestaw ćwiczeń wytrzymałościowych dostosowany do własnych potrzeb	1.2

2.Trening zdrowotny

Lp.	Treści nauczania	Nr zagadnienia w podstawie programowej
1	Gry i zabawy terenowe	2.1, 2.2
2	Zalety ćwiczeń w terenie- przygotowanie do aktywności	2.1, 2.2, 2.4
3	Stosowanie zasad prozdrowotnego stylu życia.	2.2, 2.6
4	Nauka i doskonalenie przewrotów w przód i w tył.	2.1, 2.3, 2.6
5	Ćwiczenia wzmacniające obręcz barkową i ręce-drażek wysoki	2.1, 2.2, 2.3
6	Test siły ramion –zwis na drążku wysokim	2.1,

7	Doskonalenie techniki odbić z odskoczni.	2.1, 2.6
8	Uczymy się oceniać intensywność własnego wysiłku fizycznego (Pomiar wysiłku metodą: pomiaru tętna, oceny zmęczenia i oceny rytmu oddychania)	2.2, 2.3

3. Sporty całego życia i wypoczynek

Lp.	Treści nauczania	Nr zagadnienia w podstawie programowej
1	Technika biegu w terenie.	3.1
2	Nauka kozłowania ze zmianą ręki kozłującej.	3.1
3	Nauka rzutu z dwutaktu.	3.1
4	Nauka rzutów do kosza z miejsca.	3.1
5	Nauka rzutów do kosza we fragmentach gry	3.1
6	Gry i zabawy doskonalące elem techniki w koszykówce	3.1
7	Nauka odbić piłki sposobem górnym, dolnym indy, grupowo	3.1
8	Nauka zagrywki sposobem górnym i dolnym	3.1
9	Nauka odbioru zagrywki i rozegranie piłki na trzy odbicia	3.1
10	Nauka ustawień na boisku przy odbiorze i własnej zagrywce	3.1
11	Nauka podań i chwytów piłki w miejscu i w ruchu –piłka ręczna –przepisy gry	3.1
12	Nauka kozłowania piłki ręką prawą i lewą w miejscu,ruchu	3.1
13	Nauka rzutu z miejsca i w wyskoku	3.1
14	Nauka poruszania się zawodnika w obronie i w ataku- gra szkolna	3.1
15	Piłka ręczna, gra szkolna – sędziowanie, sygnalizacja sędziowska	3.1
16	Nauka podania i przyjęcia piłki stopą, udem, klatką piersiową – piłka nożna	3.1
17	Nauka strzału na bramkę wew czescia stopy,proste podbiciem	3.1
18	Poprawiamy technikę strzału, po podaniach , w dwójkach.	3.1
19	Zastosowanie poznanych elementów technicznych w grze szkolnej.	3.1
20	Nauka pozycji wyjściowej i sposoby trzymania raketki tenisowej przepisy gry singlowej i deblowej	3.1
21	Nauka pracy nóg i poruszania się w tenisie stołowym.	3.1

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.

Lp.	Treści nauczania	Nr zagadnienia w podstawie programowej
1	Omówienie przepisów BHP na zajęciach wf na sali gimnastycznej , w terenie , siłowni i basenie	4.1, 4.2
2	Konsekwencje stosowania dopingu w sporcie.	4.1, 4.2
3	Uczymy się obsługi maszyn treningowych i asekuracji w siłowni	4.1,4.2
4	Dobieramy prawidłowe obciążenie i liczbę powtórzeń w serii	4.2
5	Podstawowe zasady Nordic Walking sprzęt , kijestrój,obuwie.	4.1, 4.2
6	Przestrzeganie zasad higieny po wysiłku fizycznym	4.1,4.2

5. Sport

Lp.	Treści nauczania	Nr zagadnienia w podstawie programowej
1	Konsekwencje stosowania dopingu w sporcie.	5.2
2	Gdzie kończą się granice sportu wyczynowego..	5.1,
3	Uczeń wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem	5.1, 5.2, 5.3
4	Uczeń wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych	5.3
5	Kibice piłki siatkowej jako przykład kulturalnego dopingu na zawodach sportowych.	5.3

6. Edukacja zdrowotna

Lp.	Treści nauczania	Nr zagadnienia w podstawie programowej
1	Ogólne zasady treningu fitness	6.6
2	Wpływ ćwiczeń na poprawę stanu zdrowia.	6.1, 6.2, 6.5
3	Wpływ odżywiania na stan zdrowia.	6.1, 6.2
4	Oddziaływanie gier i zabaw ruchowych na rozwój organizmu.	6.2, 6.3
5	Obliczanie wskaźnika BMI	6.2, 6.4
6	Pierwsza pomoc przedmedyczna – warsztaty szkoleniowe	6.1, 6.2, 6.3
7	Chorzy i niepełnosprawni w społeczeństwie	6.2, 6.3

Plan treści programowych klasa II

1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego

Lp.	Treści nauczania	Nr zagadnienia w podstawie programowej
1	Technika biegu zwinnościowo-szybkościowa po kopercie	1.1,
2	Marszobieg terenowy zadania sprawnościowe- teren	1.1, 1.2
3	Doskonalenie biegu zwinnościowo-szybkościowego- koperta	1.1, 1.2
4	Ocena wytrzymałości Testem Coopera .	1.1; 1.2
5	Technika pchnięcia kulą z ustawienia bokiem – nauczanie.	1.1, 1.2
6	Doskonalenie techniki pchnięcia kula,sprawdzian	1.1
7	Doskonalenie ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych.	1.1, 1.2
8	Stanie na rękach dowolnym sposobem-doskonalenie.	1.1,1.2
9	Nauczanie wymyku i odmyku drążek wysoki.	1.1
10	Doskonalenie wymyku i odmyku na drążku wysokim	1.1
11	Doskonalenie skoków gimnastycznych	1.1;
12	Skok kuczny przez skrzynie 5 cz- sprawdzian.	1.2
13	Tworzenie układów ćwiczeń na ławeczce, równoważni gimnastycznej	1.1. 1.2

2. Trenig zdrowotny

Lp.	Treści nauczania	Nr zagadnienia w podstawie programowej
1	Kształtowanie zdolności motorycznych	2.1, 2.2
2	Charakterystyka chorób cywilizacyjnych, brak ruchu	2.1, 2.2, 2.6
3	Ćwiczenia relaksacyjne-joga	2.2, 2.6
4	Uczymy się określać własne zmęczenie (np. w skali: brak, bardzo mały, mały, umiarkowany, dość duży, duży, bardzo duży, ogromny)	2.1, 2.3, 2.6
5	Określenie i badanie tętna przed, w trakcie i po wysiłku fizycznym; obserwacja zmian w organizmie wywołanych wysiłkiem fizycznym (podczas biegów na różne dystanse)	2.1, 2.2, 2.3
6	Doskonalimy umiejętność dobierania ćwiczenia rozgrzewki podczas ćwiczeń na siłowni (zajęcia na siłowni)	2.1,
7	Uczymy się oceniać wydolność fizyczną w formie testu Coopera (12 minutowego)	2.1, 2.2, 2.6
8	Przygotowujemy plan treningu zdrowotnego na okres wakacji	2.2, 2.3

3. Sporty całego życia i wypoczynek

Lp.	Treści nauczania	Nr zagadnienia w podstawie programowej
1	Poznajemy gry i zabawy biegowe w formie niekonwencjonalnych wyścigów (bieg z gazetą, bieg w workach z ringiem itp)	3.1
2	Rozwijamy umiejętność współpracy w grupie w formie gry integracyjnej	3.1
3	Gry i zabawy rzutne przygotowujące do koszykówki	3.1
4	Nauka rzutu w wysoku.	3.1
5	Sposoby rozgrywania ataku szybkiego	3.1
6	Zbiórka piłki z tablicy i przejście do ataku	3.1
7	Zabawy siatkarskie przygotowujące do gry	3.1
8	Nauka wystawiania piłki w przód i w tył	3.1
9	Doskonalenie wykonania ataku: plas, kiwnięcie, zbiecie	3.1
10	Nauka zastawiania piłki- pojedyncze i grupowe	3.1
11	Rozegranie piłki na trzy odbicia –zbiecie piłki	3.1
12	Nauka odbić sytuac: odbicie od siatki, nogą, po bloku	3.1
13	Doskonalenie rzutu z wysoku -piłka ręczna	3.1
14	Nauczanie obrony „każdy swego”.	3.1
15	Obrona strefą- doskonalenie.	3.1
16	Doskonalenie przyjęcia piłki, podania i prowadzenia piłki w slalomie – piłka nożna	3.1
17	Doskonalenie uderzenia piłki nogą i głową na bramkę	3.1
18	Dostosowanie rozgrzewki do specyfiki gry w piłkę nożna	3.1
19	Doskonalenie tech. indywid w zabawach i małych grach	3.1
20	Elementy techniczne w grze halowej –przepisy gry	3.1
21	Doskonalenie zbiecia i obrony (forhend i bekhend)- tenisie stłowym	3.1
22	Doskonalenie poznanych stylów pływackich w formie zabawowej.	3.1
23	Pływanie na dystansach 50m, 100m	3.1
24	Podania, przyjęcia, prowadzenia krążka i strzały na bramkę- unihok	3.1
25	Rozgrywanie syst. 2 x 1, 3 x 2 z obrońcą czynnym i biernym	3.1

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.

Lp.	Treści nauczania	Nr zagadnienia w podstawie programowej
1	Przypomnienie przepisów BHP na zajęciach wf na sali gimnastycznej , w terenie , siłowni i basenie	4.1, 4.2
2	Ocena reakcji własnego organizmu na wysiłek fizyczny	4.1, 4.2
3	Poznajemy znaczenie właściwe. przygotowanie. organizmu do ćwiczeń	4.1,4.2
4	Przypomnienie prawidłowej techniki marszu w Nordic Walking	4.1,4.2
5	Podstawowe zasady Nordic Walking sprzęt , kijestrój,obuwie.	4.1, 4.2
6	Ringo jako gra rekreacyjna- przepisy gry	4.1,4.2

5. Sport

Lp.	Treści nauczania	Nr zagadnienia w podstawie programowej
1	Kiedy zastosowano środki dopingujące w sporcie- przyczyny?	5.2
2	Przykłady znanych sportowców którzy zastosowali doping	5.2
3	Przyczyny destruktywnych zachowań kibiców na zawodach sportowych	5.1,5.3
4	Uczeń wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych	5.3
5	Omówienie znanych i łatwo dostępnych środków dopingujących – (forma prezentacji)	5.2
6	Reakcja narządów wewnętrznych organizmu na środki dopingujące.	5.2

6. Edukacja zdrowotna

Lp.	Treści nauczania	Nr zagadnienia w podstawie programowej
1	Sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym	6.2, 6.12
2	Znaczenie w życiu człowieka samokontroli i samobadania.	6.1, 6.2, 6.5
3	Zasady racjonalnego gospodarowania czasem wolnym.	6.1, 6.2, 6.6
4	Ocena reakcji własnego organizmu na wysiłek fizyczny	6.2, 6.4
5	Jak stworzyć środowisko przyjazne dla zdrowia	6.1, 6.12
6	Organizacje, instytucje działające na rzecz zdrowia	6.11
7	Badania profilaktyczne, szczepienia jako formy wspomagające nasze zdrowie	6.2, 6.3, 6.7

Plan treści programowych klasa III

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego

Lp.	Treści nauczania	Nr zagadnienia w podstawie programowej
1	Marszobieg z wykonywaniem zadań w terenie	1.1
2	Doskonalenie techniki pchnięcia kula, rzutu piłką lekarską	1.1, 1.2
3	Biegi długie i średnie -Test Coopera i 600m	1.1,
4	Skok zawrotny przez skrzynię- nauczanie	1.1;
5	Skok zawrotny przez skrzynię- doskonalenie.	1.1, 1.2
6	Układ ćw. zwinnościowo-akrobatycznych(ścieżka akrob.)	1.1
7	Opracowanie i realizacja programu własnej aktywności fizycznej	1.1, 1.3
8	Nauka podstawowych kroków i figur w wybranych tańcach	1.1,1.2
9	Atak indywidualny z piłką we fragmentach gry p. koszykowa	1.1
10	Mini turnieje koszykarskie- organizacja	1.1, 1.2
11	Ustawienie bloku pojedynczego i grupowego w siatkówce	1.1;
12	Doskonalenie zbitcia piłki z różnych stref boiska	1.2
13	Doskonalenie indywidualnych umiejętności siatkarskich we fragmencie gry	1.1,1.2

2. Trenig zdrowotny

Lp.	Treści nauczania	Nr zagadnienia w podstawie programowej
1	Obliczanie wskaźnika BMI	2.1, 2.7
2	Zalety ćw. fizycznych na świeżym powietrzu –szlaki turystyczne	2.1, 2.2, 2.3,
3	Aktywność sportowa jako przeciwdziałanie depresji.	2.2, 2.6
4	Uczymy się oceniać adaptację układu krążenia do wysiłku fizycznego (próba Ruffiera)	2.1,2.5
5	Uczymy się oceniać adaptację układu krążenia do wysiłku fizycznego (test Cramptona)	2.1, 2.2, 2.3
6	Kształtujemy wytrzymałość w formie marszu z kijkami nordic walking w terenie urozmaiconym z wejściami pod górę i zejściami w dół (lekcja w terenie)	2.1,
7	Opracowujemy plan treningu zdrowotnego na najbliższe dwa miesiące, dostosowując go do swoich potrzeb	2.1,2.2, 2.6
8	Wskazujemy mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej	2.2, 2.3,2.6

3. Sporty całego życia i wypoczynek

Lp.	Treści nauczania	Nr zagadnienia w podstawie programowej
1	Atak szybki- doskonalenie p.ręczna	3.1
2	Gra właściwa- sędziowanie	3.1
3	Gry i zabawy doskonalące technikę gry w piłkę ręczną	3.1
4	Wykorzystanie poznanych elementów tech w grze- piłka nożna	3.1
5	Doskonalenie techniki w grze halowej.	3.1

6	Założenia taktyczne w grze halowej	3.1
7	Kształtowanie sprawności ogólnej w obwodach ćwiczeń.	3.1
8	Dokonanie samooceny poziomu sprawności fizycznej -test	3.1
9	Doskonalenie podstaw. umiejętności tech.poznanych w II kl.- unihok.	3.1
10	Dobór ćw. kształtujących poszczególne grupy mięśniowe- siłownia	3.1
11	Doskonalenie poznanych stylów pływackich	3.1
12	Doskonalenie techniki indywidualnej w grach singlowych- tenis stołowy	3.1
13	Doskonalenie techniki gry w grach deblowych tenis stołowy	3.1
14	Ćwiczenia doskonalące techniki w Nordic Walking.	3.1
15	Intensywne formy treningowe -marsz, bieg, wieloskoki Nordic Walking	3.1

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.

Lp.	Treści nauczania	Nr zagadnienia w podstawie programowej
1	Przypomnienie przepisów BHP na zajęciach wf na sali gimnastycznej, w terenie, siłowni i basenie	4.1, 4.2
2	Ergonomia pracy i ćwiczeń	4.1, 4.2
3	Uczymy się prawidłowo oddychać podczas ćwiczeń Pilates	4.1, 4.2
4	Organizujemy klasowy turniej w badmintona	4.1, 4.2
5	Opracowujemy terenową ścieżkę zdrowia (lekcja w terenie)	4.1, 4.2
6	Poznajemy przykładowe ćwiczenia oddechowe i elongacyjne stosowane w korekcji wad postawy	4.1, 4.2
7	Poznajemy podstawowe elementy odnowy biologicznej z uwzględnieniem balneologii i SPA	4.2

5. Sport

Lp.	Treści nauczania	Nr zagadnienia w podstawie programowej
1	Zasady profesjonalizmu w sporcie	5.1
2	Organizujemy Turniej Klasowy w piłce halowej	5.1
3	Organizujemy konkurencje biegowe i zwinnościowe w parach	5.1

6. Edukacja zdrowotna

Lp.	Treści nauczania	Nr zagadnienia w podstawie programowej
1	Profilaktyka raka piersi	6..5,
2	Podstawowe prawa pacjenta	6.7, 6.8
3	Aktywność sportowa jako przeciwdziałanie depresji.	6.1, 6.4, 6.9
4	Walory rekreacyjne p. Koszykowej, aktywny wypoczynek	6.6
5	Samodzielne tworzenie krótkich układów tanecznych	6.1, 6.5
6	Poznajemy zasady racjonalnego gospodarowania czasem (dyskusja)	6.6

Część II Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny klasyfikacyjne

Ocena z wychowania fizycznego śródroczna i roczna na koniec roku szkolnego jest wypadkową oceny z zajęć obowiązkowych i zajęć do wyboru.

Elementy składowe oceny z zajęć obowiązkowych:

- frekwencja
- aktywność
- osiągnięcia
- postęp sprawności (ma wpływ na podniesienie oceny, natomiast jego brak nie może wpłynąć na jej obniżenie)

Elementy składowe oceny z zajęć do wyboru:

- frekwencja
- aktywność

Ocena za frekwencję:

-celująca , uczeń nie uczestniczył czynnie dwukrotnie na zajęciach wf w ciągu całego semestru,

- **bardzo dobra**, uczeń nie uczestniczył czynnie czterokrotnie na zajęciach wf w ciągu całego semestru,

-dobra, uczeń nie uczestniczył czynnie sześciokrotnie czynnie na zajęciach wf w ciągu całego semestru,

-dostateczna, uczeń nie uczestniczył ośmiokrotnie czynnie na zajęciach wf w ciągu całego semestru,

-dopuszczająca, uczeń nie uczestniczył dziesięciokrotnie czynnie na zajęciach wf w ciągu całego semestru,

- jeśli uczeń nie uczestniczył czynnie więcej niż 10 zajęciach otrzymuje ocenę cząstkowa **niedostateczną**.

Brak obecności na więcej niż 50% zajęć z przyczyn nieusprawiedliwionych skutkuje nieklasyfikowaniem z przedmiotu wf.

Dopuszcza się odstępstwa od w/w kryteriów w jednostkowych przypadkach np. w wyniku długotrwałej choroby powodującej osłabienie organizmu, innych przyczyn zdrowotnych lub przyczyn losowych rozpatrywanych indywidualnie przez nauczyciela.

Ocena za aktywność.

Aktywność ucznia przejawia się:

- zaangażowaniem , wykonywaniem ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do maksymalnych swoich możliwości ,

- inwencją twórczą , aktywnym udziałem w zajęciach i ich organizacji, zdyscyplinowaniem i udziałem w szkolnych rozgrywkach sportowych.

- uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych otrzymuje ocenę cząstkową celującą, a wielokrotne reprezentowanie może podwyższyć oceną końcową o jeden stopień

Powtarzające się spóźnienia na zajęcia mogą mieć wpływ na obniżenie oceny końcowej.

Uczniowie całkowicie zwolnieni z wychowania fizycznego są obecni na zajęciach i przebywają z grupą ćwiczebną, wykonując czynności wskazane przez nauczyciela.

Uczniowie posiadający częściowe zwolnienie z ćwiczeń fizycznych czynnie uczestniczą we wszystkich zajęciach wychowania fizycznego wg. wytycznych określonych przez lekarza. Wykonują ćwiczenia wskazane przez nauczyciela prowadzącego dostosowane do jego możliwości ruchowych.

Usprawiedliwiona nieobecność w szkole spowodowana długotrwałą chorobą lub innych przyczyn losowych nie wpływa na obniżenie oceny z aktywności.

Ocena za postęp sprawności:

Przez postęp sprawności fizycznej rozumie się poprawę wyników w przynajmniej dwóch próbach bez obniżenia wyników pozostałych prób, lub utrzymanie wyników na tym samym poziomie zbliżonym do maksymalnych możliwości ucznia.

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania śródrocznych i rocznych ocen z wychowania fizycznego

OCENA CELUJACA

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: opanował pełny zakres wiadomości i umiejętności przewidziane podstawą programową oraz wybrane elementy programu nauczania.

1. Jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu okresu , roku szkolnego.
2. Doskonale opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania:
 - lekkoatletyka – rzut piłką lekarską , biegi średnie (600 dziewcz, 1000 chł.), bieg wahadłowy (10x5m),
 - gimnastyka – przewrót w przód w tył, skok rozkroczny przez kozła, elementy ćwiczeń na drążku wysokim, ćw. równowagi na przyrządach
 - gry zespołowe – koszykówka , sprawdzian rzuty z dwutaktu po kozłowaniu
 - piłka ręczna – technika podań, chwytów i kozłowania piłki,
 - piłka siatkowa – technika odbić piłki sposobem górnym i dolnym,
 - aktywny udział w zajęciach w siłowni, basenie, zajęć Nordic Walking
3. Uczeń zna przepisy z gier zespołowych (koszykówka , siatkówka , piłka ręczna , piłka nożna).
4. Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
5. Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkole.
6. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych.
7. Potrafi wyjaśnić związek między aktywnością fizyczną, odpowiednim żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem,

8. Osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu powiatu, rejonu, województwa, regionu lub kraju (nie jest to warunkiem koniecznym).

OCENA BARDZO DOBRA

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: opanował pełny zakres wiadomości i umiejętności przewidziane podstawą programową oraz wybrane elementy programu nauczania.

1. Posiada duży zasób wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
2. Opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania:
 - lekkoatletyka – rzut piłką lekarską, biegi średnie (600 dziewcz, 1000 chł.), bieg wahadłowy (10x5m),
 - gimnastyka – przewrót w przód w tył, skok rozkroczny przez kozła, elementy ćwiczeń na drążku wysokim, ćw. równowagi na przyrządach
 - gry zespołowe – koszykówka, sprawdzian rzuty z dwutaktu po kozłowaniupiłka ręczna – technika podań, chwytów i kozłowania piłki,
piłka siatkowa – technika odbić piłki sposobem górnym i dolnym,
 - aktywny udział w zajęciach w siłowni i na basenie.
3. Potrafi przeprowadzić ćwiczenia kształtujące w wybranej dyscyplinie sportowej
4. Swoją postawą i zaangażowaniem przedstawia właściwy stosunek do wychowania fizycznego,
5. Zna założenia taktyczne i przepisy gier zespołowych zawartych w programie klasy I.
6. Potrafi wskazać mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej,
7. Posiada wiadomości dotyczące prozdrowotnego stylu życia,
8. W każdej sytuacji na lekcjach stara się poprawiać własne wyniki, doskonalić technikę wykonywanych ćwiczeń.

OCENA DOBRA

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: opanował wiadomości i umiejętności przewidziane podstawą programową oraz wybrane elementy programu nauczania.

1. Opanował w stopniu dobrym elementy z zakresu dyscyplin sportowych objętych programem nauczania:
 - lekkoatletyka – rzut piłką lekarską, biegi średnie (600 dziewcz, 1000 chł.), bieg wahadłowy (10x5m),
 - gimnastyka – przewrót w przód w tył, skok rozkroczny przez kozła, elementy ćwiczeń na drążku wysokim, ćw. równowagi na przyrządach
 - gry zespołowe – koszykówka, sprawdzian: rzuty z dwutaktu po kozłowaniupiłka ręczna – technika podań, chwytów i kozłowania piłki,
piłka siatkowa – technika odbić piłki sposobem górnym i dolnym,
 - bierze udział w zajęciach w siłowni i na basenie.
2. Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych.
3. Przestrzega zasady BHP.
4. Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego okresu.

5. Potrafi wymienić choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu i omawia sposoby zapobiegania.

OCENA DOSTATECZNA

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: opanował wiadomości i umiejętności przewidziane podstawą programową:

1. Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
2. Opanował w stopniu dostatecznym elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania:
 - lekkoatletyka – rzut piłką lekarską , biegi średnie (600 dziewcz, 1000 chł.), bieg wahadłowy (10x5m),
 - gimnastyka – przewrót w przód w tył, skok rozkroczny przez kozła, elementy ćwiczeń na drążku wysokim, ćw. równowagi na przyrządach
 - gry zespołowe – koszykówka , sprawdzian rzuty z dwutaktu po kozłowaniu piłką ręczną – technika podań, chwytów i kozłowania piłki, piłka siatkowa – technika odbić piłki sposobem górnym i dolnym,
 - bierze udział w zajęciach w siłowni i na basenie.
3. Wykazuje brak znajomości zasad i przepisów gier zespołowych
4. Nie zawsze przestrzega zasady BHP.
5. Poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego okresu lub roku szkolnego.
6. Potrafi wykonać proste ćwiczenia relaksacyjne

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: opanował wiadomości i umiejętności przewidziane podstawą programową

1. Opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji.
2. Opanował w stopniu dopuszczającym dyscypliny sportowe objęte programem nauczania:
 - lekkoatletyka – rzut piłką lekarską , biegi średnie (600 dziewcz, 1000 chł.), bieg wahadłowy (10x5m),
 - gimnastyka – przewrót w przód w tył, skok rozkroczny przez kozła, elementy ćwiczeń na drążku wysokim, ćw. równowagi na przyrządach
 - gry zespołowe – koszykówka , sprawdzian rzuty z dwutaktu po kozłowaniu piłką ręczną – technika podań, chwytów i kozłowania piłki, piłka siatkowa – technika odbić piłki sposobem górnym i dolnym,
 - bierze udział w zajęciach w siłowni i na basenie.
3. Wykazuje znaczące braki w znajomości przepisów gier sportowych.
4. Narusza zasady BHP.
5. Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej.

Część III. Dostosowanie wymagań edukacyjnych wychowania fizycznego do indywidualnych psychofizycznych i edukacyjnych potrzeb ucznia z dysfunkcjami

DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO- DYSLEKCJA

- dbamy o utrzymanie koncentracji podczas lekcji w wykonaniu ćwiczeń
- stosujemy ćwiczenia naprzemianstronne
- okazujemy uczniom dużo cierpliwości
- stosujemy ćwiczenia równoważne , oddechowe
- wydajemy proste polecenia
- doskonalimy ćwiczenia koordynacji wzrokowo-słuchowo-ruchowej (ćwiczenia na przyrządach skrzynia, koziół gimnastyczny)
- objaśniamy polecenia i dokonujemy pokazu
- stosujemy ćwiczenia na synchronizację ruchu z muzyką
- często pozytywnie wzmacniamy i motywujemy ucznia do dalszej pracy

DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO- DYSGRAFIA i DYSORTOGRAFIA

- stosujemy polisensoryczny przekaz informacji
- powtarzamy ważniejsze treści i zagadnienia,
- oceniamy wysiłek ucznia a nie efekty trudu włożonego w wykonanie ćwiczenia
- doskonalimy ćwiczenia koordynacji wzrokowo-słuchowo-ruchowej
- dajemy czas na ułożenie w wyobraźni zachodzących zmian przestrzennych
- stosujemy ćwiczenia na synchronizację ruchu z muzyką

DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO- DYSKALKULIA

- wprowadzamy różne metody i sposoby nauczania ruchu (polisensorycznie)
- zachęcamy ucznia by przedstawiał swój sposób w uczeniu się danego zadania ruchowego
- nie skupiamy się wyłącznie na błędach ucznia
- pozwalamy uczniowi liczyć punkty (np. w grze drużynowej) według swojego toku rozumowania
- oceniamy wysiłek ucznia a nie efekty trudu włożonego w wykonanie ćwiczenia

DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO- UCZEŃ Z NIEPOWODZENIAMI SZKOLNYMI

- dostosowujemy wymagania edukacyjne do możliwości psychofizycznych ucznia
- zauważamy i doceniamy każdy wysiłek ucznia
- kierujemy indywidualnymi postęпами ucznia
- dajemy więcej czasu na wykonanie ćwiczeń
- dostosowujemy stopień trudności ćwiczeń do możliwości ucznia
- doceniamy chęć pokonywania trudności , wysiłek i wytrwałość w działaniu
- włączamy do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szansę

DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO- UCZEŃ ZDOLNY

- stosujemy indywidualne podejście do ucznia na miarę jego możliwości psychofizycznych
- motywujemy ucznia do osiągnięcia jak najwyższych wyników (sprawdziany fizyczne)
- zachęcamy do udziału w zajęciach pozalekcyjnych (SKS, MOS , Sekcje Sportowe - Kluby Sportowe)
- proponujemy udział w zawodach sportowych i reprezentowaniu szkoły.

DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO- UCZEŃ Z ZABURZENIAMI LOGOPEDYCZNYMI

- dbamy o utrzymanie koncentracji podczas lekcji w wykonaniu ćwiczeń
- stosujemy polisensoryczny przekaz informacji
- powtarzamy ważniejsze treści i zagadnienia
- oceniamy wysiłek ucznia a nie efekty trudu włożonego w wykonanie ćwiczenia
- doskonalimy ćwiczenia w koordynacji wzrokowo-słuchowo-ruchowej
- dajemy czas na ułożenie w wyobraźni zachodzących zmian przestrzennych
- stosujemy ćwiczenia na synchronizację ruchu z muzyką
- nie zmuszamy do wykonywania ćwiczeń sprawiających uczniowi trudność
- dajemy więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielamy instruktażu
- nie krytykujemy , nie oceniamy negatywnie wobec klasy
- podczas oceniania bierzemy przede wszystkim pod uwagę stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęć , wysiłek przygotowania do zajęć w materiały , niezbędne pomoce itp.
- włączamy do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szansę

Warunki i tryb uzyskiwania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej

- 1) Uczeń ma prawo podwyższać ocenę, składając pisemny wniosek do nauczyciela nie później niż 3 dni przed rocznym klasyfikacyjnym zebraniem rady pedagogicznej. We wniosku uczeń określa ocenę, jaką chciałby uzyskać.
- 2) Podwyższenie proponowanej rocznej oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego, ma przede wszystkim formę zadań praktycznych.
- 3) Stopień trudności zadań praktycznych musi odpowiadać wymaganiom stopnia o który ubiega się uczeń,
- 4) Uczeń ma prawo podwyższać oceną pod warunkiem, że:
 - był obecny na co najmniej 90 % zajęć wf (z wyjątkiem długotrwałej choroby)
 - nie posiada godzin nieusprawiedliwionych z zajęć wf .
- 5) Ostateczna ocena roczna nie może być niższa od oceny wcześniej proponowanej.
- 6) Jeżeli uczeń nie przystąpi do sprawdzianu w wyznaczonym terminie z przyczyn nieusprawiedliwionych, traci prawo do ubiegania się o podwyższenie oceny.

Uwagi końcowe dotyczące osiągnięć edukacyjnych z wychowania fizycznego:

- uczniowie , którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego są zobowiązani do przedstawienia odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego terminie do miesiąca czasu.

Myślenice 01.09.2018 r.