

I LO im. T. Kościuszki w Myślenicach

rok szkolny:	2017/2018
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 terenowy- 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-drażkę 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 wysoku	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 reczna	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 stlowym	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 częściową celującą, a wielokrotne reprezentowanie może podwyższyć ocenę 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, kozioł 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 szanse

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 w terminie 2 dni od podania propozycji oceny rocznej. 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 01.09.2017 r.