Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy 3f na rok szkolny 2025/26 w oparciu o program nauczania wychowania fizycznego dla liceum i ogólnokształcącego i technikum "Program nauczania wychowania fizycznego dla liceum i technikum wraz z planami pracy i kryteriami oceniania ” Stanisław Żołyński Wydawnictwo Oświatowe FOSZE

Z modyfikacjami nauczycieli wychowania fizycznego.

WYMAGANIA EDUKACYJNE

dla 4-letniego liceum Ogólnokształcącego

I LICEUM GÓLNOKSZTAŁCACE Z ODDZIAŁAMI DWUJĘZYCZNYMI IM. JANA DŁUGOSZA W NOWYM SĄCZU

**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

KRYTERIA OCEN

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ocena dopuszczająca | Ocena dostateczna | Ocena dobra | Ocena bardzo dobra | Ocena celująca |
| **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| W stopniu dopuszczającym wywiązuje się z obowiązków.  Poziom sumienności i staranności w wykonywaniu zadań jest niezadawalający.  Nie wykazuje chęci do podnoszenia swoich umiejętności i sprawności fizycznej.  Zdarza się, że łamie zasady bezpieczeństwa na lekcji. Prowadzi higieniczny tryb życia  Nie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych. Nie niszczy sprzętu sportowego. | W stopniu dostatecznym wywiązuje się z obowiązków.  Poziom sumienności i staranności w wykonywaniu zadań jest mało zadawalający.  Wykazuje chęć do poprawy swoich umiejętności i wiedzy.  Swoim postępowaniem zagraża innym uczestnikom zajęć. Prowadzi higieniczny tryb życia.  Sporadycznie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych. Nie niszczy sprzętu sportowego. | Bez zarzutu wywiązuje się z obowiązków sumienie i starannie wykonuje zadania.  Osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości  Jest kulturalny wobec kolegów i nauczyciela. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia  Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.  Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach. Dba o sprzęt sportowy. | Wykazuje duże zaangażowanie na lekcji i jest dobrze przygotowany do zajęć.  Bardzo sumiennie i starannie wykonuje zadania.  Całkowicie opanował zadania z poziomu podstawowego podstawy programowej.  Jest kulturalny wobec kolegów i nauczyciela. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu  Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Dba o sprzęt sportowy, podejmuje się czynności społecznych.. | Wykazuje się szczególnym zaangażowaniem na lekcji.  Charakteryzuje się twórczą postawą. Wyczerpująco opanował wiedzę i umiejętności zgodnie z programem nauczania w danej klasie.  Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej. Cechuje go wysoka kultura osobista, przestrzega zasad współpracy i współżycia w grupie.  Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych. Dba o sprzęt sportowy i podejmuje się czynności społecznych. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Obszar1.Rozwójfizycznyisprawnośćfizyczna** | |
| **Wymaganiaszczegółowe** | |
| **Wzakresiewiedzyuczeń:** | **Wzakresieumiejętnościuczeń:** |
| * Omawiasposóbprzygotowaniaorganizmu do różnorodnegowy- siłkufizycznego. * Wymieniakorzyścidlazdrowiafizycznego, psychicznegoispo- łecznego, wynikające z aktywno- ścifizycznej,szczególnienaświe- żympowietrzuiwkontakciezna- turą. * **Wyjaśniazwiązekmiędzysprawnościąfizyczną a zdro- wiemidobrymsamopoczuciem.** * Omawiapodstawowątechnikęitaktykębiegówkrótkich, śred- nichidługich. * Omawiapoprawnątechnikęprze- kazaniapałeczkisztafetowejw biegu. * Omawiapodstawowątechni-kęskoku w dal iwzwyż, rzutuoszczepem, pchnięciakulą, rzutudyskiem. * Wymienianormyaktywności fi- zycznejdlaswojejgrupywieko- wejidladorosłych. * **Wskazujemocneisłabestronywłasnejsprawnościfizycznej.** * Omawiaznaczenieaktywnościfi- zycznej w profilaktycetzw. cho- róbcywilizacyjnych: cukrzycy, otyłości, choróbukładukrążenia, wad postawyinerwic. * **Omawiasposobyutrzymaniaodpowiedniejmasyciała we wszystkichokresachżycia.** * **Definiujepojęciewskaźnikmasyciała (BMI).** | * Dokonujepomiarówwysokościimasyciała, porównuje je z wy- nikamipoprzednimi, interpretujewynikiidokonujesamooceny. * Wykonujepróbysprawnościowe: szybkości, siły, mocy, wytrzyma- łości, gibkości. * Wykorzystujetestysprawno-ścifizycznej do pomiaruwłasnejsprawności. * **Dokonujesamoocenysprawno- ścifizycznejnatleindywidual- nychpotrzebi norm zdrowot- nychdlakategoriiwiekowej.** * Dokonujepomiaruwłasnejspraw- nościfizycznej, potrafizinterpre- towaćwynikiidokonaćsamooce- ny. * Wykonujepoprawnietechnicz- nieskok w dal iwzwyżdowolnątechniką,rzutoszczepem,pchnię- ciekulą, rzutdyskiem. * Prawidłowotechnicznieprzeka- zujepałeczkęsztafetową. * **Dobierasposobykształtowaniasprawnościfizycznejwzależno- ściodzainteresowańicharakte- rupracyzawodowej.** * Dokonujepomiaruwłasnejwy- dolności,interpretujewynikiido- konujejejoceny. * **Oceniareakcjewłasnegoorga- nizmunawysiłekfizycznyoróż- nejintensywności.** * Dokonujepomiarutętnai inter- pretujezależnośćpomiędzytęt- nem a wysiłkiem. |

|  |  |
| --- | --- |
| * Wymieniaprzyczynypowstawa- nia wad postaw u człowieka. * Opisujecharakterystycznecechypodstawowych wad postawycia- ła. * Wymieniaprzykładowe testy po- miarusprawnościfizycznej. | * Wykorzystujeterennaturalny do różnejaktywnościfizycznej. * **Wyliczaorazinterpretu-je wskaźnikmasyciała (BMI) natleindywidualnychpotrzebinormzdrowotnychdlakatego- riiwiekowej.** * Dobieraodpowiedniećwicze-niakorekcyjne do odpowiedniejwadypostawy. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Wymaganiaszczegółowe** | |
| **Wzakresiewiedzyuczeń:** | **Wzakresieumiejętnościuczeń:** |
| **Obszar2.Aktywnośćfizyczna** | |
| * Wymieniaróżnorodnekorzyściz aktywnościfizycznej w terenienaturalnym. * Wskazujemiejsca w swojejoko- licy,któremożnawykorzystaćdo uprawianiaróżnejaktywności fi- zycznej. * **Omawiazaleceniadotycząceaktywnościfizycznejwzależno- ści od płci, okresużycia, rodza- jupracyzawodowej,poryroku, środowiska.** * Opisujezwiązekpomiędzynatę- żeniemwysiłku a funkcjonowa- niemukładukrążeniaiukładuod- dechowego. * **Wymieniaczynnikiwpływającenapodejmowanieaktywnościfi- zycznejzależne od rodziny, ko- legów,mediówispołecznościlo- kalnejorazwarunkówśrodowi- skowych.** | * Wykorzystujeterennaturalny do planowaniaswojejaktywnościfi- zycznej. * Uprawianordicwalking. * Diagnozuje, planujeiorganizu-je własną, tygodniowąaktyw- nośćfizyczną(treningzdrowotny) zuwzględnieniemsportówcałegożyciaprzywykorzystaniunowo- czesnychtechnologii (urządzeniamonitorujące,aplikacjeinterneto- we) irekomendacjizdrowotnych (np. WHO lub UE). * Przeprowadzarozgrzewkęindy- widualniei z kolegą. * **Przeprowadzarozgrzewkęukie- runkowanąnawybranąformęaktywnościfizycznej.** * Prowadzirozgrzewkęwgrupiei w klasie. |

|  |  |
| --- | --- |
| * Omawiatechnikęmarszu z kijka- mi (nordic walking). * Wymieniakorzyścizmarszuzkij- kami. * Omawiapodstawowezasadywy- branych form aktywnościfizycz- nejzinnychkręgówkulturowych, np. kabbadi, korfball. * **Opisujewybranetechniki re- laksacyjne.** * **Wskazujemożliwościwykorzy- stanianowoczesnychtechnolo- giidoocenytygodniowejaktyw- nościfizycznej.** * **Wskazujezagrożeniazwiązane z komercjalizacjąsportu w tymruchuolimpijskiego.** * Opisujetechnikęgierzespoło- wych: przyjęciaiuderzeniapił- ki, chwytuipodaniapiłki, kozło- waniapiłki, rzutupiłkąnabram- kęi do kosza, odbiciaizagryw-ki piłki. * Opisujetechnikęwybranychgierrekreacyjnych: tenisastołowegoiziemnego, ringo, unihokeja, ko- metki (badmintona), piłkiplażo- wej. * Omawiatechnikęwybranychprzezuczniówsportówzimo- wych: jazdynałyżwach, biegulubzjazdunanartach, zjazdunasaneczkach. * Opisujepodstawowekrokiifigu- rywybranychprzezuczniówtań- ców, np. polonezaoraznowocze- snych form aktywnościruchowejprzymuzyce:aerobik,zumba,fit- ness, pilatesitp. * Omawiapodstawowątaktykęw obroniei w atakuwybranychgierzespołowychirekreacyjnych. | * Stosuje w czasierozgrzewkićwi- czeniarozgrzewająceirozciąga- jąceposzczególnepartiemięśnio- we. * **Stosujepoznaneelementy tech- nikiitaktyki w wybranych in- dywidualnychizespołowychformachaktywnościfizycznej(z uwzględnieniem form nowo- czesnychi form z innychkrę- gówkulturowych,np.capoeira, frisbee ultimate, lacrosse, kab- badi, korfball, tchoukball).** * Stosujetechniczneitaktyczneele- mentygier w piłce: nożnej, ręcz- nej, koszykowejisiatkowej. * Stosujetechniczneitaktyczneelementypodczasgierrekreacyj- nych: w tenisastołowegoiziem- nego, w ringo, unihokeja, bad- mintona, piłkiplażowej. * **Planujeiwspółorganizujeszkol- ne rozgrywkisportowewedługsystemupucharowegoi „każdy z każdym”.** * **Wykonujećwiczeniarelaksa- cyjnedostosowane do indywi- dualnychpotrzeb.** * **Opracowujeiwykonujeindywi- dualnie,wparzelubzespoledo- wolnyukładtańcatowarzyskie- go lubnowoczesnego.** * **Wykorzystujeśrodowisko do planowaniaaktywnościfizycz- nej (np. programowanieścież- kizdrowia,biegiterenowe)z uwzględnieniemzastosowanianowoczesnychtechnologii.** * **Wykonujepodstawoweelemen- ty samoobrony.** |

|  |
| --- |
| * Omawiatechnikępodstawowychelementówsamoobrony: chwyty, ciosy. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Obszar3. Bezpieczeństwo waktywności fizycznej** | |
| **Wymaganiaszczegółowe** | |
| **Wzakresiewiedzyuczeń:** | **Wzakresieumiejętnościuczeń:** |
| * Wymienia zasady bezpieczeń- stwa podczas aktywności fizycz- nejwterenienaturalnyminadro- gach publicznych. * Wymienia najczęstsze przyczy- ny oraz okoliczności wypadkówiurazówpodczasuprawianiaróż- nych form aktywności fizycznej. * Wskazujezagrożeniazwiązanez uprawianiem niektórych spor- tów. * **Wyjaśnia,naczympolegaumie- jętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanegoz niektórymi sportami lub wy- siłkami fizycznymi.** * Wyjaśniarolęćwiczeńrelaksacyj- nychpowysiłkufizycznymipsy- chicznym. * Dostrzega rolę snu dla zdrowia człowieka. * **Wyjaśnia,naczympolegaumie- jętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebiei innych.** * **Opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.** | * Stosuje zasady bezpieczeństwa podczasaktywnościfizycznejw terenie naturalnym. * Dobiera odpowiedni teren do uprawiania różnych form aktyw- ności fizycznej. * **Wskazujeiwyjaśniazaletyi niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowero- wej, zna przepisy ruchu drogo- wegoizasadyzachowaniasięna drodze.** * **Stosuje zasady samoasekura-cji i asekuracji w różnych sytu- acjach życiowych.** * Asekuruje kolegów podczas wy- konywaniaróżnychćwiczeńgim- nastycznych. * Demonstruje ergonomiczne pod- noszenie i przenoszenie przed- miotów o różnej wielkości i cię- żarze. |

|  |  |
| --- | --- |
| * **Opisuje zasady asekuracji i po- mocy w różnych sytuacjach ży- ciowych osobom młodszym, se- niorom, osobom z niepełno- sprawnością.** * Wyjaśnia znaczenie asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń gimnastycznych. * **Wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.** * Opisuje sposoby udzielania pierwszej pomocy w różnych sy- tuacjach życiowych. * Wie jak przeprowadzic właściwą rozgrzewkę, wymienia inne zawody w których wysoka sprawność fizyczna stanowi istotny warunek wykonywania zawodu. * Potrafi zinterpretować uzyskane wybniki z testów sprawnościowych I interpretuje te wyniki w kontekście ich poprawy. | * **Potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunika- cyjnych) i urazów w czasie za- jęćruchowych–udzielićpierw- szej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przed- miotu edukacja dla bezpieczeń- stwa).** * **Opracowuje regulamin uczest- nictwawzawodachsportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego.** * **Organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. fe- styn, turniej).** * Organizujewgrupierówieśniczej różne formy aktywności fizycz- nej. * Demonstrujeiomawiazasa-dy udzielania pierwszej pomocy wróżnychsytuacjachżyciowych. * Potrafi zaplanować I realizować trening przygotowujący do rekrutacji do służb mundurowych rozwijających siłę, szybkość, wytrzymałość I koordynację ruchową. * Wykonuje próby, testy sprawnościowe stosowane do służb mundurowych. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Obszar4. Edukacja zdrowotna** | |
| **Wymaganiaszczegółowe** | |
| **Wzakresiewiedzyuczeń:** | **Wzakresieumiejętnościuczeń:** |
| * **Wyjaśnia, co oznacza odpowie- dzialnośćzazdrowiewłasneiin- nych ludzi.** * **Wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiema wysiłkiem fizycznym i rodza- jem pracy zawodowej.** * Wymienia czynniki warunkujące zdrowie. | * Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysił- kiem fizycznym a umysłowym. * Opracowuje „zdrowy jadłospis” dla siebie i swoich najbliższych. |

|  |  |
| --- | --- |
| * **Wyjaśnia, gdzie szukać wia- rygodnych informacji doty- czących zdrowia oraz dokonu- je krytycznej analizy informa- cji medialnych w tym zakresie (trendy,mody,diety,wzorceży- wieniowe).** * **Wymieniachorobycywilizacyj- ne uwarunkowane niedostat- kiem ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności chorobyukładukrążenia,ukła- duruchuiotyłość,orazomawia sposoby zapobiegania im.** * **Wyjaśnia relacje między spor- tem profesjonalnym i spor-temdlawszystkichazdrowiem, w tym omawia problem dopin- gu.** * **Wyjaśnia,dlaczegozdrowiejest wartością dla człowieka i zaso- bem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia.** * **Omawia zasady racjonalnego gospodarowaniaczasemidosto- sowania formy aktywnego wy- poczynku do rodzaju pracy za- wodowej i okresu życia.** * **Wyjaśnia,naczympolegasamo- badanieisamokontrolazdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.** * **Omawiaprzyczynyiskutkiste- reotypów i stygmatyzacji osóbzniepełnosprawnością,chorych psychicznie i dyskryminowa- nych.** | * **Opracowuje indywidualny, jednodniowyplanżywienia,z uwzględnieniem bilansu ener- getycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego.** * Obliczaswojezapotrzebowa-nie kaloryczne (wskaźnik BMR), używając do tego celu kalkulato- ra kalorii. * **Opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby po- zyskania sojuszników i współ- uczestników projektów w szko- le, domu lub w społeczności lo- kalnej.** * Włączasięwrealizacjęprojektów (pomysłów) wspierających zdro- wieludzkiewszkoleiwśrodowi- sku lokalnym. * **Dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruk- tywny.** * Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksa- cyjnych do własnych potrzeb. * Opracowuje plan profilaktyki przeciwgrypowej. * **Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kom- pensacyjnychwzakresietrenin- gu funkcjonalnego, ze szczegól- nym uwzględnieniem profilak- tyki bólów kręgosłupa oraz ro- dzaju pracy zawodowej.** * Demonstruje w klasie, grupie ró- wieśniczej zestaw ćwiczeń na bóle kręgosłupa odcinka szyjne- go, piersiowego i lędźwiowego. * Demonstrujeprawidłowei„zdro- we” stanie i siedzenie. |

|  |  |
| --- | --- |
| * **Omawiaszkodyzdrowotne ispołecznezwiązanezpaleniem tytoniu,nadużywaniemalkoho- luiużywanieminnychsubstan- cji psychoaktywnych.** * **Wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się pre- sji oraz namowom do używa- nia substancji psychoaktyw- nych i innych zachowań ryzy- kownych.** | * Demonstruje postawy asertywne w różnych sytuacjach życiowych wszkole,wdomuiwśrodowisku lokalnym. * Radzi sobie z krytyką innych. * Przestrzegazasadzdrowegosty- lu życia. * Pomagachoryminiepełnospraw- nym. |

**Kompetencje społeczne ucznia szkoły średniej**

**Uczeńliceum:**

1. Wyjaśnia,naczympolegapracanadsobądlazwiększeniawiarywsiebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.
2. Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobiez krytyką.
3. Pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach spor- towych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualnei zespołowe.
4. Wymieniaiinterpretujeprzykładykonstruktywnegoidestrukcyjnegoza- chowania się kibiców sportowych.
5. Wskazujezwiązkimiędzywartościamietykiolimpijskiejażyciempoza- sportowym.
6. Omawiaetycznekonsekwencjestosowaniaśrodków dopingujących.

Wymagania edukacyjne są dostosowywane do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia zgodnie z wskazanymi przepisami ministra właściwego do spraw oświaty i wychowania w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych:

1) posiadającego orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego – na podstawie tego orzeczenia oraz ustaleń zawartych w Indywidualnym Programie Edukacyjno-Terapeutycznym,

2) posiadającego orzeczenie o potrzebie indywidualnego nauczania – na podstawie tego orzeczenia,

3) posiadającego opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym poradni specjalistycznej, o specyficznych trudnościach w uczeniu się, lub inną opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym poradni specjalistycznej, wskazującą na potrzebę takiego dostosowania – na podstawie tej opinii,

4) nieposiadającego orzeczenia lub opinii wymienionych w pkt. 1-3, który jest objęty pomocą psychologiczno-pedagogiczną w szkole – na podstawie rozpoznania indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz indywidualnych możliwości psychofizycznych ucznia dokonanego przez nauczycieli i specjalistów;

5) posiadającego opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego – na podstawie tej opinii.

Szczegółowe opisy dostosowań są ujęte w dokumentacji pomocy pedagogiczno- psychologicznej.

II. Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów

* 1. Ocenianie opiera się na realizacji **celów i umiejętności** z podstawy, postępach, zaangażowaniu, wiedzy o zdrowiu i **bezpiecznym** wykonywaniu zadań. **Wyniki testów sprawnościowych służą wyłącznie diagnozie i planowaniu** – nie są kryterium oceny bieżącej.
* Treści WF w LO są pogrupowane w **9 działów**: Ćwiczenia ogólnorozwojowe; Gry zespołowe i rekreacyjne; Lekkoatletyka; Taniec; Relaksacja i odprężenie; Monitorowanie aktywności i sprawności; Sprawność w służbach mundurowych i innych zawodach; Bezpieczeństwo w aktywności; Kompetencje społeczne.
* Podstawa akcentuje **fair play, współpracę**, monitorowanie własnej aktywności (np. dzienniczek/aplikacja), **relaks i regenerację**, edukację włączającą i zadania projektowe/doświadczenia edukacyjne (organizacja wydarzenia, prezentacja, projekt prozdrowotny, udział w inicjatywie lokalnej).

2. Ocenom bieżącym nadaje się następujące wagi:

- aktywność, systematyczność, postawa-3

- zawody sportowe- 2

- pozostałe oceny -1

3. Ocenę śródroczną lub roczną (z uwzględnieniem wszystkich ocen w danym roku szkolnym) ustala się jako średnią ważoną ocen bieżących wg następującej skali:

Średnia ważona Ocena śródroczna/roczna

0 – 1,74 niedostateczny

1,75 – 2,50 dopuszczający

2,51 – 3,50 dostateczny

3,51 – 4,50 dobry

4,51 – 5,50 bardzo dobry

5,51 – 6 celujący

Ocena roczna, wynikająca ze średniej ważonej, jest oceną minimalną. Nauczyciel, biorąc pod uwagę stopień opanowania materiału, ma prawo do ustalenia oceny rocznej o jeden stopień wyższej.

4. Warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej regulowane są w Statucie.

Opracował mgr Tomasz Jurkowski