

WYMAGANIA EDUKACYJNE NA OCENĘ ŚRÓDROCZNA I ROCZNA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA KLASY II J TECHNIKUM

nauczyciel - Mirosław Lorek gr.2

rok szkolny 2023/2024

Realizowany program : **“ Magia zdrowia”** – program wychowania fizycznego / Urszula Białek, Joanna Wolfart- Piech / - zmodyfikowany do potrzeb i warunków Zespołu Szkół Elektryczno – Mechanicznych w Nowym Sączu.

Przy ustaleniu oceny śródrocznej i rocznej z wychowania fizycznego oprócz wiadomości i umiejętności pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Przedmiotem oceny z wychowania fizycznego są :

- Aktywność, systematyczność
- Postęp w opanowaniu umiejętności, postęp sprawności
- Wiadomości i umiejętności
- Aktywność dodatkowa
- Edukacja zdrowotna (tylko klasa 1)

I AKTYWNOŚĆ i SYSTEMATYCZNOŚĆ

- Systematyczne uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego
- Zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości
- Inwencję twórczą
- Aktywny i systematyczny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji, pełnienie funkcji kapitana czy sędziego.
- Stosowanie zabiegów higienicznych , odpowiedni strój sportowy
- Dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych
- Przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry
- Obowiązkowość, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych

Ocenę za aktywność i systematyczność uczniów otrzymuje jeden raz w miesiącu .

Na ocenę z aktywności ma wpływ stosunek do przedmiotu wyrażający się w systematycznym i aktywnym uczestnictwem ucznia w lekcji wf.(przygotowanie do lekcji to : posiadanie odpowiedniego stroju sportowego i obuwia ustalonego na początku roku szkolnego z nauczycielem).

Uczeń otrzymuje ocenę za aktywność i systematyczność na zajęciach wychowania fizycznego raz w miesiącu

Uczeń na każdej lekcji powinien mieć odnotowane, czy w niej czynnie uczestniczy i czy posiada odpowiedni strój. Zaznaczane są również zwolnienia od rodzica / potwierdzone przez

pielęgniarkę szkolną / lub lekarza oraz nieobecności. Każdy przypadek braku stroju sportowego, bądź obuwia, spóźnienia , uciezki nauczyciel zaznacza w swoim zeszytcie.

Systematyczność : 0 (-) / celujący / 1-2(-) /bardzo dobry, 3 (-) / dobry/, 4(-) /dostateczny/, 5 (-) / dopuszczający

Uwaga :

Nieobecność nie jest liczona jeżeli :

- uczeń uczestniczy w innych zajęciach organizowanych przez szkołę, w zawodach sportowych,
-w przypadkach losowych (np. udokumentowana choroba)

**ZA JEDNORAZOWE W SEMESTRZE ZGŁOSZONE PRZED LEKCJĄ
NIEPRZYGOTAWANIE DO ZAJĘĆ UCZEŃ OTRZYMUJE „R” (BEZ
KONSEKWENCJI)**

**Za każde następne nieprzegotowanie do zajęć bez uzasadnienia (zwolnienie lekarskie,
zwolnienie rodzica , zwolnienie pielęgniarki, złe samopoczucie ucznia) uczeń otrzymuje
wpis obecny – niećwiczący nć**

II. POSTĘP – poprawa wyników w ocenianych próbach lub utrzymanie na tym samym poziomie zbliżonym do maksymalnych możliwości ucznia

Oceniając umiejętności ruchowe bierze się pod uwagę wkład pracy włożony przez ucznia, postęp oraz warunki fizyczne ucznia

za wyniki / umiejętności sportowe : np. z tabel lekkoatletycznych (minimum czasowe, odległość), z testów sprawnościowych przewidzianych dla danej grupy wiekowe (szybkość i zwinność, wytrzymałość, moc , siła)

Wykonanie – testu sprawnościowego /do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju./

III. WIEDZA I UMIEJĘTNOŚCI

umiejętności - umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej : techniczne , taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności. Bierzemy pod uwagę również inne umiejętności niż ruchowe , np. prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie, organizacji zawodów, imprez itp

W tym obszarze ocenie podlega również praktyczne stosowanie wiedzy bloków tematycznych podstawy programowej :

- bezpieczeństwo i higiena zajęć ruchowych (samokontrola, asekuracja, pomoc),
- wykorzystanie zdobytej wiedzy w życiu codziennym
- umiejętność zorganizowania aktywnego wypoczynku
- samosterowanie rozwojem,
- kultura zachowania na imprezach sportowych
- znajomość przepisów i terminologii poszczególnych dyscyplin sportu,
- psychofizyczna adaptacja organizmu do wysiłku,
- ochrona zdrowia,
- sposoby organizacji czasu wolnego
- pierwsza pomoc
- działania na rzecz zdrowia , podnoszenia sprawności fizycznej

kompetencje społeczne – Poznanie wpływu aktywności fizycznej na funkcjonowanie zawodowe człowieka. Sport a życie zawodowe, Uświadomienie wpływu profesjonalnego uprawiania sportu na życie zawodowe w przyszłości, poznaje rolę organizatora, zawodnika,

sędzię i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.

Uczeń:

- omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej; wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej, i przy komputerze; -potrafi dokonać realnej oceny siebie, znajomość swoich mocnych i słabych stron, zainteresowań, stanu zdrowia, predyspozycji do wykonywania wybranego zawodu

Ocena :

Celujący : uczeń wykonuje ćwiczenie, element techniczny wzorową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie z maksymalnym wysiłkiem i zaangażowaniem, stosuje nabyte umiejętności.

Bardzo dobry :uczeń wykonuje ćwiczenie prawidłową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie, bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności.

Dobry : uczeń wykonuje ćwiczenie starannie. Występują drobne błędy w technice, estetyce lub płynności ruchu. Uczniowi zdarza się pominąć lub zapomnieć o stosowaniu nabytych umiejętności

Dostateczny : uczeń wykonuje ćwiczenie z błędami w technice, w estetyce, w tempie lub płynności ruchu. Pomija lub nie stosuje nabytych umiejętności

Dopuszczający : uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia samodzielnie lub z pomocą nauczyciela, w wolnym tempie, duża liczba błędów technicznych, nie stosuje nabytych umiejętności technicznych.

IV. AKTYWNOŚĆ DODATKOWA –reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych – potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym , prowadzenie kroniki, gazetki strony www)- jedna ocena w półroczu

V. EDUKACJA ZDROWOTNA

Ze względu na specyfikę tych zajęć ocenianiu podlega :

- Obecność i aktywność uczniów na zajęciach- gotowość do podejmowania zadań indywidualnych i zespołowych
- ocenę pracy ucznia przez nauczyciela dotyczącą specyficznych zadań, pracy domowej, projektów, portfolio referatów, prezentacji multimedialnej i innych wytworów pracy ucznia.
- Samoocena ucznia dotycząca rozwoju i jego umiejętności oraz zmian postaw i zachowań

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na ocenę śródroczną i roczną :

celujący (6) – uczeń:

- wykazuje bardzo duże zaangażowanie w podnoszenie sprawności, w zdobywanie umiejętności i wiadomości na miarę swoich maksymalnych możliwości fizycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych
- systematycznie uczestniczy na zajęciach wychowania fizycznego
- jest bardzo zaangażowany na lekcjach, rozwija swoje uzdolnienia sportowe
- podczas sprawdzianów wykazał się wysokim poziomem opanowania umiejętności wykonywania poszczególnych elementów technicznych, które potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu,
- potrafi dobrać i samodzielnie przeprowadzić ćwiczenia kształtujące, przygotowujące organizm do wysiłku i relaksacyjne po intensywnym wysiłku z zachowaniem zasad wszechstronności
- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną
- w miarę możliwości reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. Osiąga sukcesy na szczeblu miejskim, wojewódzkim i ogólnopolskim.
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, zawsze posiada właściwy strój na lekcji wf, rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje
- wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji
- potrafi praktycznie wykorzystać wiedzę w konkurencjach, zawodach, tworzeniu nowych rozwiązań.
- zna i przestrzega zasady BHP i regulaminy obiektów sportowych na których prowadzone są zajęcia
- bierze aktywny udział w zajęciach edukacji zdrowotnej

bardzo dobry (5) – uczeń:

- wykazuje duże zaangażowanie w podnoszenie sprawności, w zdobywanie umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych
- jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela, w miarę możliwości samodzielnie doskonali swoje umiejętności i sprawność.
- posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, posiada właściwy strój na lekcji wf
- osiąga sprawność fizyczną określoną w programie (na miarę swoich możliwości)
- wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji.
- podczas sprawdzianów wykazał, że opanował umiejętności wykonywania poszczególnych elementów technicznych, które potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu,
- umie dobrać i samodzielnie przeprowadzić ćwiczenia kształtujące, przygotowujące organizm do wysiłku i relaksacyjne po intensywnym wysiłku z zachowaniem zasad wszechstronności,
- zna podstawowe wiadomości z kultury fizycznej
- bierze udział w mistrzostwach szkoły, reprezentuje szkołę w zawodach
- systematycznie bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo – rekreacyjnych

- zna i przestrzega zasady BHP i regulaminy obiektów sportowych na których prowadzone są zajęcia
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia-- aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej

dobry (4) – uczeń:

- jest zaangażowany w podnoszenie sprawności, w zdobywanie umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych
- jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela, w miarę możliwości samodzielnie doskonali swoje umiejętności i sprawność .
- posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, posiada właściwy strój na lekcji wf
- osiągnął sprawność fizyczną zgodną z programem nauczania (na miarę swoich możliwości)
- zna przepisy gier sportowych i umie zastosować w grze, umie zorganizować grę
- zna i przestrzega zasady BHP i regulaminy obiektów sportowych na których prowadzone są zajęcia
- opanował podstawowe wiadomości z kultury fizycznej
- panował umiejętności ruchowe, które w większości potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu.
- bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo – rekreacyjnych
- Podejmuje sportowy i higieniczny tryb życia- uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej

dostateczny (3) – uczeń:

- jest średnio zaangażowany w podnoszenie sprawności, w zdobywanie umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych
- uczestniczy w lekcji - mało aktywność , mało się stara
- wykazuje braki w nawykach higieniczno- zdrowotnych, na lekcji wf nie zawsze posiada odpowiedni strój
- słabo zna przepisy gier sportowych i ich organizację
- mimo możliwości nie uczestniczy w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo - rekreacyjnych.
- podczas sprawdzianów wykazał, że opanował nie wszystkie umiejętności technicznych, które w minimalnym stopniu potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu,
- nie zawsze przestrzega zasad BHP i regulaminów obiektów sportowych na których prowadzone są zajęcia
- mało aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej

dopuszczający (2) – uczeń:

- jest słabo zaangażowany w podnoszenie sprawności, w zdobywanie umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych
- jest mało aktywny podczas lekcji i zajęć , z dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela, nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności ruchowej.

- jego postawa i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń, wykazuje duże braki prawidłowych nawyków higieniczno - zdrowotnych, bardzo często nie posiada odpowiedniego stroju na lekcji wf.
- wykazał, że nie opanował wszystkich przepisów gier sportowych i zasad organizacji gry
- nie podejmuje działań na rzecz kultury fizycznej organizowanych w szkole
- wykazał, że nie opanował wszystkich wiadomości z kultury fizycznej
- podczas sprawdzianów wykazał się niskim poziomem opanowania umiejętności technicznych, których nie potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu
- mało aktywnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej

*******Dostosowanie wymagań edukacyjnych do indywidualnych potrzeb rozwojowych oraz możliwości psychofizycznych, a także zdrowotnych ucznia na podstawie stosownych opinii i zaświadczeń lekarskich:**

Po przedstawieniu przez ucznia opinii lekarskiej o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego, uczeń zwalniany jest z określonych ćwiczeń fizycznych. Podstawą do tego zwolnienia jest opinia lekarza wskazująca, jakich ćwiczeń fizycznych dany uczeń nie może wykonywać oraz przez jaki okres. W tym przypadku uczeń uczestniczy w realizacji zajęć wychowania fizycznego z ograniczeniem wykonywania ćwiczeń wskazanych przez lekarza.

Uczniowi posiadającemu opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania lub przeciwwskazaniach do wykonywania ćwiczeń nauczyciel dostosowuje wymagania zgodnie z zaleceniami zawartymi w zwolnieniu lekarskim- lub wskazuje inne zadania do wykonania na rzecz kultury fizycznej w szkole ;

/uczeń wykonuje inne ćwiczenie, wykonuje ćwiczenia w innym terminie, wykonuje inne zadanie na rzecz promocji, rozwoju, popularyzacji sportu, aktywnego i prozdrowotnego trybu życia / prezentacje, pomoc w organizacji zawodów, imprez sportowych itp /

Zwolnienia z wychowania fizycznego regulują przepisy: Zarządzenie nr 21 dyrektora ZSE-M w sprawie procedury zwalniania ucznia z zajęć wychowania fizycznego.

- Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów o wymaganiach edukacyjnych, i ocenianiu z wychowania fizycznego sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych oraz warunkach i trybie uzyskania wyższej niż przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna, zasadach BHP na wf i obiektach sportowych./ wpis tematu w e- dzienniku/

*******Dziewczęta mogą zgłosić niedyspozycję. W czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, natomiast obowiązuje je strój sportowy i uczestnictwo w zajęciach. Odstępstwa od tej reguły, jedynie na podstawie zaświadczenia od lekarza specjalisty.**

Tryb uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych : przed rocznym klasyfikacyjnym zebraniem rady pedagogicznej nauczyciel prowadzący poszczególne zajęcia edukacyjne informują ucznia i jego rodziców o przewidywanych dla niego rocznych ocenach klasyfikacyjnych z zajęć edukacyjnych w terminie i formie określonych w statucie szkoły (art. 44g ustawy o systemie oświaty). Uczeń lub jego rodzice mogą wnosić o umożliwienie podwyższenia tej oceny w formie i terminie oraz na warunkach określonych w statucie szkoły/

Uczeń lub jego rodzice mogą zgłosić zastrzeżenia do dyrektora szkoły, jeżeli uznają, że roczna ocena klasyfikacyjna z zajęć edukacyjnych lub roczna ocena klasyfikacyjna zachowania zostały ustalone niezgodnie z przepisami dotyczącymi trybu ustalania tych ocen (art. 44n ustawy o systemie oświaty). Zastrzeżenia te zgłasza się od dnia ustalenia rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych, nie później jednak niż w terminie 2 dni roboczych od dnia zakończenia rocznych zajęć dydaktyczno-wychowawczych.

METODY I NARZĘDZIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

1. Obserwacja ucznia
 2. Dziennik lekcyjny
 3. Testy sprawności fizycznej wykonanie
 4. Umiejętności postęp w sprawności
 5. Wiadomości.
- Sprawdziany wiedzy, umiejętności, cech motorycznych testy sprawnościowe są obowiązkowe.
 - Uczeń jest zobowiązany zaliczyć sprawdziany, testy które przeprowadzono podczas jego nieobecności w szkole.
 - Jeżeli uczeń opuścił sprawdzian, test sprawnościowy z przyczyn losowych, powinien go zaliczyć w terminie uzgodnionym z nauczycielem .
 - Uczeń może być zwolniony z określonych ćwiczeń, sprawdzianów wykonywanych na zajęciach wychowania fizycznego na podstawie zwolnienia lekarskiego.
 - uczeń zwolniony z ćwiczeń fizycznych / zwolnienie lekarskie/ - nie wykonuje testów sprawnościowych

Założone osiągnięcia ucznia klasa II

Lekkoatletyka :

- przyjąć postawę startową wysoką i niską ;
- dokonać pomiaru szybkości posługując się stoperem ;
- zmienić pałeczkę sztafetową ;
- wykonać bieg zwinnościowy z pomiarem czasu (koperta);
- wykonać skok w dal techniką naturalną – odbicie jednonóż w wybranej nogi
- wykonać pchnięcie kulą z miejsca z pomiarem odległości
- wykonać rzut piłką lekarską
- wykonać rozbieg i pokonać poprzeczkę sposobem naturalnym ;
- wykonać bieg ciągły w tempie wg. indywidualnych możliwości ;
- zna zasady poszczególnych dyscyplin LA;
- zna wpływa biegu na układ krążenia i oddychania;
- zna pojęcia : wydolności i wytrzymałości
- zna historia starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich -informacje medialne
- wykonać samoocenę umiejętności

Gimnastyka :

- zna ćwiczenia kształtujące
- wykonać przewrót przód z odbicia obunóż do przysiadu i ponad niską przeszkodą
- wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku
- wykonać stanie na rękach z zamachem jednonóż ;
- wykonać przerzut bokiem
- wykonać rozbieg i przeskok kuczny przez skrzynię ;
- rozumie potrzebę dbałości o czystość i higienę osobistą ;
- wykonać wymyk i odmyk –niski drażek;
- wyjść po linie
- samodzielnie ułożyć i wykonać prosty układ gimnastyczny.
- rozumie pojęcia – siła, wytrzymałość, zwinność, równowaga ;
- dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała.
- zna bezpieczeństwo podczas ćwiczeń wolnych i na przyrządzie,
- umie zorganizować miejsce do ćwiczeń,
- asekurować współwiczającego i samoasekurować siebie

- wykonać samoocenę umiejętności

Piłka koszykowa :

- przyjąć postawę koszykarską i kontrolować jej utrzymanie ;
- umie wykonać chwyty i podania oburącz i jednorącz
- koźlować prawą i lewą ręką w miejscu , truchcie i biegu;
- wykonać prawidłowo rzut z miejsca i z biegu;
- zebrać piłkę z tablicy
- wybiegnąć do szybkiego ataku po przechwycie piłki ;
- wykonać rzut z dwutaktu z prawej i lewej strony ;
- współpracować z partnerami ;
- wykazać się znajomością przepisów gry w koszykówkę ;
- rozumie i stosuje zasady gry „fair play”;
- umie przeprowadzić rozgrzewkę ;
- rozumie zasady rozgrywek „każdy z każdym” ;
- rozróżniać zawodników – rozgrywający, środkowy, skrzydłowy, obrońca;
- zna przepisy gry i zasady sędziowania
- wykonać samoocenę umiejętność

Piłka ręczna :

- wykonać chwyty i podania półgórne
- koźlować piłkę prawą i lewą ręką w miejscu i truchcie ;
- wykonać rzut karny
- poruszać się po boisku w szybkim ataku ;
- wykonać zwód pojedynczy z piłką i bez piłki ;
- poruszać się w obronie „strefą” ;
- zna technikę gry bramkarza ;
- rozróżniać zawodników – rozgrywający, kołowy, skrzydłowy ;
- wykorzystać swoje umiejętności techniczne w grze właściwej;
- zna przepisy gry i zasady sędziowania,
- współdziałać w zespole: odpowiedzialność, szacunek i tolerancja;
- wykonać samoocenę umiejętności

Piłka nożna :

- prowadzić piłkę prawą i lewą nogą wewnętrzną częścią stopy ;
- podać piłkę prawą i lewą nogą ;
- wykonać drybling
- przyjąć piłkę z powietrza
- uderzyć piłkę prostym podbiciem
- wykonać strzał na bramkę dowolną częścią stopy ;
- zna zasady kulturalnego kibicowania ;
- umie zorganizować bezpieczne miejsce do gry w piłkę nożną.
- zna przepisy gry piłki nożnej halowej i 11-osobowej,
- zna system rozgrywek „pucharowych” ,
- wykonać samoocenę umiejętności

Piłka siatkowa :

- wykonać postawę siatkarską wysoką, średnią i niską ;
- umie poruszać się po boisku
- odbijać piłkę sposobem oburącz górą i dołem ;
- przyjąć piłkę po zagrywce i skierować ją do rozgrywającego ;
- wykonać blok pojedynczy
- wystawić piłkę do ataku
- wykonać zbiecie piłki z własnego podrzutu oraz z podrzutu partnera
- zna zasady asekuracji ;
- wykorzystać swoje umiejętności w grze uproszczonej i właściwej.
- zna przepisy gry i zasady sędziowania
- uczestniczyć (w miarę możliwości) w roli kibica w zawodach sportowych
- zna historię i osiągnięcia siatkówki w Polsce

- zna walory rekreacyjne siatkówki
- potrafi wykonać samoocenę umiejętności

Siłownia :

- bezpiecznie ćwiczyć na przyrządach i urządzeniach
- bezpiecznie ćwiczyć na przyrządach i urządzeniach
- dostosować obciążenie do własnych możliwości
- dobrać prawidłowo ćwiczenia do rozwijania głównych grup mięśniowych
- zna ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn górnych i obręczy barkowej,
- zna ćwiczenia wzmacniające mięśnie pleców i pośladków,
- zna ćwiczenia wzmacniające mięśnie klatki piersiowej,
- zna ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha,
- zna ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn dolnych,
- zna ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę,
- wykonać indywidualne ćwiczenia na atlasie
- zna podstawowe techniki rozwoju masy mięśniowej
- zna zasady żywienia w treningu siłowym
- umie dostosować obciążenie do własnych możliwości
- zna ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce
- zastosować różnorodne formy relaksacji po wysiłku fizycznym,
- zna ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce , stretching pilates tabata

Rekreacyjne formy aktywności ruchowej :

- tenis stołowy, pływanie , unihokej badminton , łyżwiarstwo, narciarstwo, gry i zabawy, nordic walking. wg zainteresowań uczniów

Monitorowaniu sprawności ucznia podlega :

- Bieg zwinnościowo- szybkościowy
- LA
- Koszykówka
- Gimnastyka

DIAGNOZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ -TEST SPRAWNOŚCI

Wykonania Testu Sprawnościowego –na podstawie art. 47 ust. 1 pkt 1 tej ustawy (tj. w przepisach wymienionych rozporządzeń), a wyniki z tych testów, datę ich przeprowadzenia oraz masę ciała i wiek ucznia szkoła będzie wprowadzała do ewidencji „Sportowe Talenty”, o której mowa w art. 36a ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie, prowadzonej przez ministra właściwego do spraw kultury fizycznej. *Zgodnie z -Zmiana podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne jest związana ze zmianą ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. z 2022 r. poz. 1599 i 2185) i ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe przewidzianą w art. 2 i art. 4 ustawy z dnia 17 sierpnia 2023 r. o zmianie ustawy o zdrowiu publicznym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. poz.1718).*

Testy sprawnościowe obejmują:

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca –służący pomiarowi skoczności i siły

Testy te powinny być przeprowadzane raz w ciągu roku szkolnego – w okresie od marca do kwietnia.

