

# WYMAGANIA EDUKACYJNE NA OCENĘ ŚRÓDROCZNA I ROCZNA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## KLASA V J TECHNIKUM

nauczyciel – Jolanta Michałowska grupa 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 uczeń 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 zeszycie.

**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 NIEPRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ UCZEŃ OTRZYMUJE „R” ( BEZ KONSEKWENCJI)**

**Za każde następne nieprzepracowanie 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  
zblizonym 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 wiekowej ( 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  
rozzrzewki, 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, sędziego 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 V**

Lekkoatletyka :

- odpowiednio rozłożyć siły na bieżącym dystansie;
- dokonać pomiaru szybkości posługując się stoperem ;
- wykonać bieg zwinnościowy z pomiarem czasu (koperta)
- wykonać bieg ciągły w tempie wg. indywidualnych możliwości ;
- wykonać trening interwałowy, kształtując wytrzymałość i szybkość
- przeprowadzić samodzielnie małą i dużą zabawę biegową
- wymienić zasady poszczególnych dyscyplin LA
- zna wpływa biegu na układ krążenia i oddychania,
- zna sposoby kształtowania siły, szybkości i wytrzymałości,
- wykonać samodzielnie rozgrzewkę
- wykonać samoocenę umiejętności

Gimnastyka :

- rozumie pojęcia – siła, wytrzymałość, zwinność, równowaga ;
- zna bezpieczeństwo podczas ćwiczeń wolnych i na przyrządzie,
- przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę ,
- samodzielnie ułożyć i wykonać układ gimnastyczny.
- asekurować współwiczającego
- zorganizować bezpiecznie miejsce do ćwiczeń gimnastycznych
- wykonać samoocenę umiejętności

Piłka koszykowa :

- wykorzystać poznane elementy techniczne we grze uproszczonej i właściwej;
- wykazać się znajomością przepisów gry w koszykówkę i zasad sędziowania ;
- rozumie i stosuje zasady gry „fair play”;
- przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę ;
- umie współdziałać zespołowo w obronie
- samodzielnie sędziować

- zorganizować i przeprowadzić mini turnieje klasowe
- zna walory rekreacyjne piłki koszykowej .
- wykonać samoocenę umiejętności

#### Piłka ręczna :

- zna przepisy gry i zasady sędziowania
- samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę
- umie zastosować poznane elementy techniczne we grze uproszczonej i właściwej,
- samodzielnie sędziować
- przeprowadzić rozgrywki klasowe w piłkę ręczną .
- wykonać samoocenę umiejętności
- propagować tą dyscyplinę sportu w swoim środowisku,

#### Piłka nożna :

- zna zasady kulturalnego kibicowania ;
- umie zorganizować bezpieczne miejsce do gry w piłkę nożną;
- wykonać prawidłowo rozgrzewkę ;
- zna przepisy gry piłki nożnej halowej i 11-osobowej,
- zna zasady sędziowania
- samodzielnie sędziuje mecze klasowe ;
- przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę
- umie zastosować poznane elementy techniczne we grze szkolnej i właściwej, zna czynniki wpływające na aktywność fizyczną w różnych formach aktywności sportowej.
- zna systemy rozgrywek piłki nożnej
- przygotować i przeprowadzić turniej klasowy
- wykonać samoocenę umiejętności

#### Piłka siatkowa :

- zastosować poznane elementów techniki i taktyki w grze uproszczonej i właściwej ,
- ocenić właściwie sytuację na boisku i wybrać właściwe rozwiązanie (zagrywkę, wystawianie, zbitcie, kiwnięcie itp.)
- zna przepisy gry i zasady sędziowania ;
- samodzielnie sędziować mecz
- przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę ;
- potrafi wdrożyć nabyte umiejętności do rekreacyjnego uprawiania piłki siatkowej,
- umie zastosować poznane elementy techniczne w gry, zna czynniki wpływające na aktywność fizyczną w różnych formach aktywności sportowej.
- wykonać samoocenę umiejętności

#### Siłownia :

- bezpiecznie ćwiczyć na przyrządach i urządzeniach
- prawidłowo dobierać ćwiczenia do rozwijania głównych grup mięśniowych
- zna ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn górnych i obręczy barkowej,
- na ćwiczenia wzmacniające mięśnie pleców i pośladków,
- na ćwiczenia wzmacniające mięśnie klatki piersiowej,
- na ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha,
- na ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn dolnych,
- na ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę,
- wykonać indywidualne ćwiczenia na atlasie;
- samodzielnie ustawić ćwiczenia w obwodzie stacyjnym;
- zna podstawowe techniki rozwoju masy mięśniowej
- zna zasady żywienia w treningu siłowym
- umie dostosować obciążenie do własnych możliwości
- na zasady bezpieczeństwa ćwiczeń na siłowni;



- zna zasady kształtowania siły;
- zna zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej
- zna skutki uboczne stosowania używek i środków dopingujących
- przeprowadzić rozgrzewkę przed ćwiczeniami w siłowni
- zastosować różnorodne formy relaksacji po wysiłku fizycznym,
- zna ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce , streatching pilates tabata

Taniec:

- zna podstawowy krok tańca Narodowego Polonez
  - potrafi ułożyć prosty układ tańca Polonez
- Rekreacyjne formy aktywności ruchowej :
- tenis stołowy, pływania , unihokej badminton , łyżwiarstwo, narciarstwo, gry i zabawy, nordic walking. wg zainteresowań uczniów

### **Monitorowaniu sprawności ucznia podlega :**

- Bieg zwinnościowo- szybkościowy
- Piłka nożna
- Piłka ręczna
- LA

### **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.