

## **Wymagania edukacyjne - wychowanie fizyczne**

### **I. Założenia wstępne**

1. Program jest zgodny w celach, treściach i osiągnięciach z podstawą programową.
2. Program zawiera roczne plany pracy, diagnozę wstępną, ocenianie, realizację ścieżek edukacyjnych, realizację zadań w zakresie wychowania i przekazywania wiedzy, wykaz ważniejszych aktów prawnych.
3. Materiał zawarty w programie obejmuje także treści fakultatywne przeznaczone do realizacji na zajęciach dodatkowych z wf.

### **II. Cele główne**

1. Celem głównym rocznego planu pracy dla klasy pierwszej liceum jest przygotowanie uczniów do dokonywania dojrzałych wyborów związanych z wszechstronnym uczestnictwem w kulturze fizycznej oraz własną sprawnością i zdrowiem.
2. Celem głównym rocznego planu pracy dla klasy drugiej i trzeciej liceum jest wdrażanie do samodzielności w doskonaleniu sprawności fizycznej, do troski o zdrowie swoje i innych. Stymulowanie aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

### **III. Cele ogólne**

1. Cele ogólne realizowane w rocznym planie pracy dla klasy pierwszej liceum to:
  - a) wzmacnianie i utrzymywanie wysokiego poziomu wydolności fizycznej oraz sprawności kondycyjnej, koordynacyjnej i morfofunkcyjnej,
  - b) udział w różnych formach aktywności sportowo - rekreacyjnej,
  - c) utrwalanie umiejętności współpracy i współdziałania w zespole
  - d) pogłębianie zachowań prozdrowotnych,
  - e) kształtowanie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne, rodziny oraz kraju.
2. Cele ogólne realizowane w rocznym planie pracy dla klasy drugiej i trzeciej to:
  - a) wzmacnianie i utrzymywanie wysokiego poziomu wydolności fizycznej oraz sprawności ogólnej organizmu (kl. III - sprawności kondycyjnej, koordynacyjnej i morfofunkcyjnej),
  - b) kształtowanie i rozwijanie świadomego udziału w różnych formach aktywności sportowo - rekreacyjnej oraz we współzawodnictwie sportowym,
  - c) utrwalanie umiejętności współpracy i dojrzałego współdziałania w zespole,
  - d) pogłębianie zachowań prozdrowotnych, sprawne funkcjonowanie w rodzinie i społeczeństwie,
  - e) kształtowanie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne, rodziny i kraju,
  - f) rozwijanie zainteresowań „sportami całego życia” (kl. III - najbardziej odpowiednimi dla rodzinnego uprawiania sportu).

### **Baza sportowa szkoły:**

- salka gimnastyczna
- ścianka wspinaczkowa
- tereny rekreacyjne w okolicach szkoły

### Ocenianie

#### **I. Przedmiot oceny**

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć. Ocena będzie wypadkową czterech składowych:

- a) chęci, to znaczy wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań,
- b) postępu, czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej,
- c) postawy, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności,
- d) rezultatu, czyli informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonania zadania, poziomu zdobytej wiedzy. Ocena będzie rzetelna, trafna, jasna i zrozumiała, obiektywna i jawna. Oceniane będą:
  1. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków.
  2. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
  3. Stosunek do partnera i przeciwnika.
  4. Stosunek do własnego ciała.
  5. Aktywność fizyczna.
  6. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
  7. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

#### **II. Kryteria ocen**

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach sportowo - rekreacyjnych, bierze udział w zawodach i

olimpiadach, reprezentując szkołę. Opanował umiejętności i wiadomości na poziomie rozszerzonym w 100 procentach.

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym. Bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji oraz jest dobrze przygotowany do zajęć. Opanował umiejętności i wiadomości na poziomie rozszerzonym w 100 procentach.

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który aktywnie uczestniczy w zajęciach, bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w poszczególnych klasach w opanowaniu umiejętności i wiadomości. Prowadzi higieniczny tryb życia.

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który wywiązuje się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, osiąga przynajmniej minimalny postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości.

**Ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który uczestniczy w zajęciach i wywiązuje się z powierzonych obowiązków bez wyraźnych postępów.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Uczeń nieobecny podczas sprawdzianu umiejętności i wiadomości z przyczyn usprawiedliwionych musi zaliczyć sprawdzian do tygodnia przed wystawieniem ocen semestralnych lub rocznych.

- udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowo - rekreacyjnych +
- udział w zawodach międzyklasowych i szkolnych 6
- udział w pozaszkolnych zawodach i zajęciach sportowych 6
- udział w imprezach sportowo - rekreacyjnych organizowanych przez szkołę 6

3. Inwencji, współpracy z nauczycielami:

- wykonanie nietypowych przyborów +
- propozycja i przygotowanie ćwiczeń +
- naprawa, modernizacja przyborów i przyrządów +
- pomoc w porządkowaniu pomieszczeń +
- pomoc przy organizowaniu imprez sportowo - rekreacyjnych +
- dodatkowe samodzielne inicjatywy związane z działalnością sportowo - rekreacyjną klasy i szkoły +