

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA
POSZCZEGÓLNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH VI - VIII SP**
Dyscyplina: NARCIARSTWO ALPEJSKIE

Opracowano na podstawie *Podstawy programowej kształcenia ogólnego* oraz *Programu nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej*

W I półroczu przewiduje się opanowanie następujących wiadomości i umiejętności:

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy i umiejętności uczeń:

- dokonuje adekwatnej samooceny własnych możliwości psychofizycznych w kontekście wymagań motorycznych narciarstwa alpejskiego (m.in. równowaga, siła, koordynacja, wytrzymałość);
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych związanych z techniką jazdy, warunkami stokowymi oraz organizacją aktywności na śniegu;
- współpracuje w grupie w czasie zajęć na stoku, wykazując szacunek wobec innych uczestników, asertywność oraz empatię
- posiada wiedzę w zakresie doboru środków treningowych wspomagających rozwój cech fizyczno-motorycznych niezbędnych w narciarstwie alpejskim (siła kończyn dolnych, gibkość, szybkość reakcji, stabilizacja centralna) i potrafi je stosować w praktyce;
- samodzielnie prowadzi rozgrzewkę funkcjonalną dostosowaną do specyfiki zajęć narciarskich, uwzględniającą aktywację mięśni stabilizujących oraz przygotowanie aparatu ruchu do wysiłku w warunkach zimowych;
- organizuje oraz przeprowadza grę lub zabawę ruchową o charakterze przygotowawczym do jazdy na nartach (na śniegu lub w sali), wspierającą rozwój koordynacji, refleksu i orientacji przestrzennej;
- demonstruje ćwiczenia wspomagające rozwój zdolności koordynacyjnych oraz technikę jazdy na nartach, w tym zmiany kierunku, zatrzymywanie się, skręty podstawowe i równoległe;
- wykonuje próby sprawnościowe ogólnorozwojowe oraz specjalistyczne, ukierunkowane na ocenę przygotowania motorycznego pod kątem narciarstwa alpejskiego (testy równowagi, siły, wytrzymałości, gibkości, MTSF), a następnie – przy wsparciu nauczyciela – analizuje i interpretuje wyniki;
- prezentuje zestawy ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne (core stability) oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualnie i z partnerem – niezbędne w prewencji urazów w narciarstwie alpejskim;
- demonstruje ćwiczenia specjalistyczne oraz wybrane elementy techniczne jazdy na nartach, dostosowane do poziomu zaawansowania (np. jazda pługiem, skręt równoległy, jazda w linii spadku stoku, zmiana krawędzi nart).

Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy i umiejętności uczeń:

- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych w kontekście przygotowania ogólnorozwojowego wspierającego trening narciarski;
- wymienia przepisy FIS/PZN obowiązujące w dyscyplinie sportu – narciarstwo alpejskie, ze szczególnym uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, flagowania tras oraz zasad rywalizacji sportowej;
- zna specyfikację uprawianej dyscypliny sportu – narciarstwo alpejskie (konkurencje: slalom, slalom gigant, supergigant, zjazd);
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas treningów narciarskich oraz zajęć wychowania fizycznego, w tym zasady poruszania się na stoku, doboru sprzętu i odzieży;
- rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego, odnosząc ją do obecności narciarstwa alpejskiego w programie zimowych igrzysk olimpijskich;
- opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego jako element międzykulturowy wspierający aktywność ruchową;
- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych, odnosząc je do strategii poruszania się po trasie narciarskiej (np. linia skrętu, dobór tempa);
- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej), uwzględniając potrzebę przygotowania ogólnorozwojowego pod kątem narciarstwa;
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady, w tym elementy niezbędne przed zajęciami narciarskimi (np. mobilizacja stawów, aktywacja mięśni głębokich, stabilizacja);
- stosuje nowoczesne formy technologii w monitorowaniu treningu oraz aktywności fizycznej (np. aplikacje do analizy zjazdów, tętna, GPS w jeździe narciarskiej);
- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości – jako formy przygotowania motorycznego (koordynacja, refleks, czas reakcji, orientacja przestrzenna) wspierającego narciarstwo alpejskie;
- uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych wspomagających rozwój zdolności motorycznych przydatnych w narciarstwie alpejskim;
- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną, rozwijając umiejętności organizacyjne przydatne także podczas wyjazdów narciarskich;
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego jako formę przygotowania kondycyjnego do sezonu narciarskiego;
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego, kształtując szybkość i eksplozywność niezbędne przy starcie w slalomie lub gigancie;
- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody – jako trening dynamiczny i plyometryczny wspierający technikę jazdy na nartach;
- wykonuje różne formy wieloskoków z zastosowaniem płotków i bez – rozwijając siłę eksplozywną kończyn dolnych, ważną w skrętach narciarskich;
- koszykówka: doskonalą kozłowanie, chwyt i podania, różne formy rzutów do kosza (dwutakt, rzut z miejsca i z wyskoku) – jako trening uzupełniający, rozwijający koordynację, pracę nóg i timing w kontekście narciarstwa;
- przeprowadza rozgrzewkę – ogólnorozwojową lub specjalistyczną, dostosowaną do warunków zajęć na stoku narciarskim;

- prezentuje i omawia prawidłową technikę jazdy na rolkach – jako aktywność wspierającą rozwój równowagi, koordynacji oraz podobnych wzorców ruchowych do narciarstwa alpejskiego;
- prezentuje i omawia prawidłową technikę jazdy na nartach – z uwzględnieniem podstawowych elementów techniki alpejskiej (pozycja narciarska, prowadzenie nart, inicjacja i zakończenie skrętu, praca rąk);
- uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych – jako aktywności wspomagające wszechstronny rozwój motoryczny i integrację grupy podczas wyjazdów narciarskich;
- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu – kształtując świadomość ciała i kontrolę w przestrzeni, co ma znaczenie w sytuacjach awaryjnych podczas jazdy na nartach;
- wykonuje wybrane inne ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem) – rozwijające ogólną sprawność i odwagę ruchową;
- wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez – wspierający kontrolę ciała, równowagę i koordynację;
- wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją – jako ćwiczenie eksplozywne i kształtujące orientację przestrzenną;
- wykonuje rzut małą piłeczką z rozbiegu – ćwicząc koordynację wzrokowo-ruchową oraz dynamikę tułowia i kończyn górnych;
- wykonuje prawidłowe przyjęcie, podanie, strzały na bramkę – unihokej – jako forma rozwijania zwinności, refleksu i precyzji ruchów, przydatnych także w narciarstwie;
- piłka siatkowa – wykonuje odbicia sposobem górnym, dolnym, zagrywkę sposobem dolnym – wspomagające koordynację wzrokowo-ruchową oraz szybkość reakcji, istotne w jeździe sportowej na nartach.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy i umiejętności uczeń:

- uczeń zna zasady regulaminowe obowiązujące w przestrzeniach sportowych, takich jak sala gimnastyczna, boisko, siłownia oraz stoki narciarskie;
- potrafi uzasadnić konieczność przestrzegania reguł obowiązujących podczas rywalizacji sportowej, rozumiejąc ich znaczenie dla bezpieczeństwa i fair play;
- opisuje procedury postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia, w tym zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej;
- wskazuje zasady bezpiecznego użytkowania sprzętu sportowego oraz potrafi je zastosować w praktyce;
- omawia zalecenia dotyczące bezpiecznego zachowania się w środowisku wodnym oraz w górach – w zależności od pory roku i panujących warunków atmosferycznych;
- przedstawia reguły odpowiedzialnego poruszania się po terenach objętych ochroną przyrodniczą, takich jak parki narodowe;
- stosuje zasady asekuracji i wzajemnej pomocy podczas wykonywania ćwiczeń ruchowych i zadań fizycznych;
- korzysta ze sprzętu sportowego oraz urządzeń treningowych w sposób zgodny z zasadami bezpieczeństwa;
- wyjaśnia, jak należy zachowywać się nad wodą i w górach, dostosowując swoje działania do warunków sezonowych i terenowych.

Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy i umiejętności uczeń:

- wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- omawia zasady regeneracji organizmu (w tym prawidłowego snu)
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

W zakresie umiejętności uczeń:

- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Kompetencje społeczne

Uczeń:

- uczestniczy w klasowych rozgrywkach sportowych jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play – okazuje szacunek przeciwnikowi, respektuje przepisy gry, akceptuje decyzje sędziego oraz potrafi właściwie reagować zarówno na wygraną, jak i przegraną, wyrażając wdzięczność za wspólną rywalizację;
- podejmuje różne role podczas szkolnych zawodów sportowych, m.in. jako organizator, sędzia czy kibic, przyczyniając się do sprawnego przebiegu wydarzenia i tworzenia pozytywnej atmosfery;
- zna i wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania, wspierając uczestników rywalizacji w sposób zgodny z etyką sportową;
- rozumie znaczenie budowania pozytywnych relacji międzyludzkich, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami – zarówno tej samej, jak i odmiennej płci;
- potrafi rozpoznać swoje mocne strony, budując na ich podstawie poczucie własnej wartości, a także planuje działania wspierające rozwój i doskonalenie obszarów wymagających poprawy;
- dokonuje realistycznej samooceny swoich możliwości psychofizycznych, dostosowując do nich podejmowaną aktywność;
- przejawia inicjatywę i pomysłowość w rozwiązywaniu złożonych sytuacji problemowych w działaniach indywidualnych i zespołowych;
- efektywnie współpracuje z innymi, okazując szacunek dla ich opinii i wysiłku, prezentując postawę asertywną i empatyczną;
- aktywnie zachęca innych do podejmowania aktywności fizycznej

Postawa ucznia: - -

- Dyscyplina podczas zajęć.
- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas treningu.
- Przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych.
- Postawa „fair play” .
- Higiena ciała i stroju.
- Współpraca z grupą.
- Kultura wobec trenera i na zajęciach sportowych

Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą w pełni brać udziału w zajęciach wychowania fizycznego, zobowiązani są do przedstawienia odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego.

Usprawiedliwienia: Usprawiedliwienie nieobecności na treningu przed treningiem w formie telefonicznej lub pisemnej przez rodzica/opiekuna do trenera. Brak jakiegokolwiek informacji o nieobecności na zajęciach wiąże się z wpisaniem do dziennika nieobecności nieusprawiedliwionej.

KRYTERIA OCEN

Warunkiem otrzymania oceny wyższej jest spełnianie wszystkich wymagań na ocenę niższą.

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który nie spełnia kryteriów oceny dopuszczającej.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

- na zajęciach nie wykazuje aktywności,
- regularnie jest nieprzygotowany do zajęć, bardzo często opuszcza zajęcia,
- powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie,
- wykazuje bardzo duże braki w wiadomościach i umiejętnościach
- nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia,
- nie zna podstawowych przepisów gier sportowych oraz dyscypliny sportu, którą uprawia

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach,
- bywa nieprzygotowany do zajęć,
- ma problem z wykonaniem powierzonych mu zadań,
- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach i lekcjach z wychowania fizycznego,
- niewystarczająco zna przepisy gier rekreacyjnych, sportowych oraz dyscypliny sportu, którą uprawia.

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na treningach i lekcjach z wychowania fizycznego,
- jest przygotowany do zajęć,

- potrzebuje motywacji podczas wykonania zadań ruchowych,
- w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie,
- pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego,
- stara się przestrzegać ustalonych zasad i reguł na zajęciach i lekcjach wychowania fizycznego,
- stosuje w grze tylko wybrane elementy techniki,
- zna przepisy gier rekreacyjnych oraz dyscypliny sportu, którą uprawia.
- rozumie rolę aktywności fizycznej dla zdrowia.

Ocenę **bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- całkowicie opanował materiał programowy,
- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany,
- jest zawsze przygotowany do zajęć,
- starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania,
- przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu,
- regularnie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych,
- pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego,
- przestrzega ustalonych zasad i reguł na zajęciach wychowania fizycznego,
- stosuje prawidłową technikę w grach zespołowych oraz indywidualnych,
- zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych,
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz bezpiecznego zachowania się poza szkołą.
- Zna i opanował technikę jazdy na nartach w stopniu adekwatnym do wieku

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który spełnia powyższe wymagania , a ponadto:

- reprezentuje szkołę i osiąga wysokie miejsca w zawodach sportowych rangi ogólnopolskiej i międzynarodowej,
- systematycznie uczestniczy w zajęciach i treningach
- na co dzień stosuje zasady zdrowego odżywiania,
- prowadzi zdrowy styl życia,
- pracuje nad swoją kondycją,
- dba o sprawność fizyczną i zachowanie „zdrowego wyglądu”;

SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW

- Obserwacja aktywności na treningach i lekcjach wychowania fizycznego (reagowanie na polecenia, współpraca z trenerem, kultura osobista, strój sportowy, podejście do zajęć);
- Sprawdzania zdobytych wiadomości w działaniu praktycznym (prowadzenie rozgrzewki, sprawdzian znajomości podstawowych przepisów oraz techniki gry, sprawdzanie techniki jazdy na nartach);
- Praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
- **Osiągnięcia sportowe.**
- Wykonanie dwa razy sprawdzianów sprawności wszechstronnej opisanych poniżej:

Wykaz sprawdzianów (8 prób wchodzi w skład Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej) sprawności wszechstronnej i ukierunkowanej.

LP	Próba	Opis	Uwagi
1	Bieg 50 m – próba szybkości:	<p>a) wykonanie- na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety;</p> <p>b) pomiar- w przypadku braku możliwości użycia elektronicznego pomiaru czasu, czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy stoperem. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;</p>	MTSF
2	Skok w dal z miejsca	<p>a) wykonanie- testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość</p> <p>b) pomiar- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;</p> <p>c) uwagi- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć</p>	MTSF
3	Bieg wytrzymałościowy 1000 m (mężczyźni), 800 m (kobiety)	<p>a) wykonanie- na sygnał na miejsca badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety;</p> <p>b) pomiar- czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;</p>	MTSF
4	Pomiar dynamometryczny siły dłoni	<p>a) wykonanie- badany ścisną dynamometr ręką ręką prawą a następnie lewą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonywania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała;</p> <p>b) pomiar- siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób;</p>	MTSF
5	Siady z leżenia („brzuski) w czasie 30 s	<p>Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu może pomagać partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Stopy również mogą być włożone np. pod drabinkę gimnastyczną. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do</p>	MTSF

		pozycji wyjściowej. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund	
6	Próba gibkości - skłon tułowia w przód	<p>a) wykonanie</p> <p>Badany staje boso na podeście. Stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej do podestu podziałce.</p> <p>b) pomiar</p> <p>Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm</p>	MTSF
7	Bieg zwinnościowy 4x10 m z przenoszeniem kostki	<p>Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola (o promieniu 50 cm) klocek (o wymiarach 5x5x5 cm), po czym wraca na linię startu i odkłada klocek do półkola. Następnie biegnie po drugi klocek i wracając ponownie kładzie go w półkolu.</p> <p>Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas.</p> <p>Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.</p>	MTSF
8	Podciąganie na drążku (mężczyźni) Zwis na drążku (kobiety)	<p>Podciąganie na drążku:</p> <p>a) wykonanie: badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Testowany ugina ręce podciągając się, podbródek musi znaleźć się ponad drążkiem. Bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do momentu zmęczenia.</p> <p>b) pomiar: próba wykonana jest jeden raz. Liczy się liczba pełnych podciągnięć (podbródek nad drążkiem) z pełnego zwisu.</p> <p>c) uwagi: test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.</p>	MTSF

		<p>Zwis na drążku:</p> <p>a) wykonanie: z podstawionego krzesła/skrzyni badana przechodzi do zwisu nachwytem, ramiona są ugięte, podbródek znajduje się nad drążkiem. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;</p> <p>b) pomiar: próba wykonywana jest jeden raz. Liczy się liczba sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajdzie się poniżej drążka;</p> <p>c) uwagi- drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie;</p> <p>d) sprzęt i pomoce- drążek, krzesło/skrzynia stoper.</p>	
--	--	--	--