

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA
POSZCZEGÓLNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH I-IV LO**
Dyscyplina: SNOWBOARD

Opracowano na podstawie *Podstawy programowej kształcenia ogólnego* oraz *Programu nauczania wychowania fizycznego dla czteroletniego liceum*.

W I półroczu przewiduje się opanowanie następujących wiadomości i umiejętności:

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy i umiejętności uczniów:

- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem
- osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).
- zna i umie dobrać odpowiednie środki treningowe w celu rozwój zamierzonych cech fizyczno-motorycznych
- prowadzi rozgrzewkę
- organizuje oraz przeprowadza wybraną grę szkolną
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne oraz technikę jazdy na snowboardzie
- wykonuje próby sprawnościowe wszechstronne i ukierunkowane na dyscyplinę sportu (snowboard), pozwalające ocenić wymagane cechy motoryczne oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
- demonstruje ćwiczenia ukierunkowane oraz elementy techniczne jazdy na snowboardzie

Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy i umiejętności uczniów:

- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- wymienia przepisy FIS/PZN obowiązujące w dyscyplinie sportu - snowboard
- zna specyfikację uprawianej dyscypliny sportu (konkurencje snowboardowe)
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa na treningu i lekcji WF
- rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
- opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- Stosuje nowoczesne formy technologii w monitorowaniu treningu oraz aktywności fizycznej

- 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.
- uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- wykonuje różne formy wieloskoków z zastosowaniem płotków i bez.
- koszykówka: doskonalenie kozłowania, chwytów i podań, różne formy rzutów do kosza (dwutakt, rzut z miejsca i z wysokości)
- przeprowadza rozgrzewkę.
- Prezentuje i omawia prawidłową technikę jazdy na rolkach
- Prezentuje i omawia prawidłową technikę jazdy na **snowboardzie**
- uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- wykonuje wybrane inne ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- wykonuje rzut małą piłeczką z rozbiegu;
- wykonuje prawidłowe przyjęcie, podanie, strzały na bramkę-unihokej;
- piłka siatkowa-wykonuje odbicia sposobem górnym, dolnym, zagrywkę sposobem dolnym;

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy i umiejętności uczniów:

- zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, siłowni oraz stoków narciarskich.
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. W tym zasady udzielania pierwszej pomocy.
- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
- Omawia zasady poruszania się po parkach narodowych
- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy i umiejętności uczniów:

- 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 sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiernej płci;
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

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 snowboardzie 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 snowboardzie);
- 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:	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; 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;	MTSF
2	Skok w dal z miejsca	a) wykonanie - testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość b) pomiar - skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego; c) uwagi - skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć	MTSF
3	Bieg wytrzymałościowy 1000 m (mężczyźni), 800 m (kobiety)	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; b) pomiar- czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;	MTSF
4	Pomiar dynamometryczny siły dłoni	a) wykonanie- badany ściska 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; b) pomiar- siła dłoni mierzona jest w kilogramach.	MTSF

ZSMS Zakopane
Rok szkolny 2025/2026- SNOWBOARD, trener: MICHAŁ
SITARZ

		Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób;	
5	Siady z leżenia („brzuszki) w czasie 30 s	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 pozycji wyjściowej. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund	MTSF
6	Próba gibkości - skłon tułowia w przód	a) wykonanie 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. b) pomiar Próbie wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm	MTSF
7	Bieg zwinnościowy 4x10 m z przenoszeniem kostki	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. Próbie wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.	MTSF

8	<p>Podciąganie na drążku (mężczyźni)</p> <p>Zwis na drążku (kobiety)</p>	<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> <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>	MTSF
9	8-mio skok naprzemianstronny	Wykonanie 8 skoków wybijając się naprzemiennie z P i L nogi. Pomiar wykonany z dokładnością do 1 cm.	
10	Bieg po kopercie 5 x 3 m	Zawodnik wykonuje 3 obwody biegu. Zawodnik wybiera kierunek biegu (tj w prawą lub lewą stronę).	
11	Bieg zwinnościowy „krzyż szwajcarski” 5 x5 m	Bieg po torze złożonym z pięciu znaczników w formie krzyża o ramieniu 5 m. a) bieg w przód do środkowego znacznika b) bieg krokiem odstawno-dostawnym w lewo a	

ZSMS Zakopane
Rok szkolny 2025/2026- SNOWBOARD, trener: MICHAŁ
SITARZ

		następnie w prawo c) bieg przodem a następnie tyłem d) bieg krokiem odstawno-dostawnym w prawo a następnie w lewo e) bieg tyłem do mety	
12	Bieg krokiem odstawno-dostawnym na odcinku 4 x 10m	Zawodnik czterokrotnie (w sposób wahadłowy) pokonuje odcinek 10 metrów krokiem odstawno-dostawnym.	
13	Pompki	Zawodnik obniża się do momentu dotknięcia klatka piersiową znacznika o wys. 5 cm. Znacznik jest przyklejony taśmą do podłoża. Wymagany jest pełny wyprost ramion.	
14	Przeskoki przez poprzeczkę w czasie 45 s	Wysokość poprzeczki = 24 cm (np. sztanga z krążkami 20 kg) Przeskoki obunóż w czasie 45 sekund	
15	Wyciskanie sztangi leżąc	Liczba powtórzeń z zadaniem ciężarem: Chłopcy i dziewczęta ze szkoły podstawowej: 50% masy ciała. Dziewczęta z liceum: 60% masy ciała. Chłopcy liceum: 90% masy ciała.	
16	Jazda po slalomie na rolkach (na czas)	Zawodnik na rolkach i w komplecie ochraniaczy pokonuje slalom o następujących parametrach: <ul style="list-style-type: none"> • 20 znaczników rozstawionych co 150 cm • Odległość od startu do pierwszego znacznika: 14 m • Odległość od ostatniego znacznika do mety: 4 m • Pomiar czasu: fotokomórka • Liczba prób: 4 • Wynik: suma dwóch najlepszych czasów. 	