

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z ZAJĘĆ SPORTOWYCH W LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM MISTRZOSTWA SPORTOWEGO W ZAKOPANEM 2025/2026

Trener Marek Pandyra

Ocena z wychowania fizycznego na koniec semestru i na koniec roku szkolnego jest wypadkową takich składników jak:

## 1. Stopień opanowania wymagań programowych:

Podstawowych i ponadpodstawowych

- Właściwe wykorzystanie zdolności koordynacyjno – kondycyjnych
- Poziom umiejętności ruchowych □ Poziom wiedzy
- **Postęp w usprawnianiu**

## 2. Aktywność

- Zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości
- Inwencję twórczą
- Aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji
- Reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych
- Udział w zajęciach pozalekcyjnych sportowych
- Uprawianie sportu wyczynowo **REGULARNIE** (kluby, szkoły)

## 3. Postawa ucznia

- Dyscyplina podczas zajęć
- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji
- Przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych
- Postawa „fair play” podczas lekcji
- Higiena ciała i stroju
- Współpraca z grupą
- Stosunek do przedmiotu

Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą w pełni brać udziału w zajęciach wychowania fizycznego, **zobowiązani są do przedstawienia odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego nauczycielowi prowadzącemu do 15 września 2025 w przypadku zwolnienia na cały rok/semestr lub w nagłych sytuacjach na bieżąco.**

### Usprawiedliwienia:

Usprawiedliwienie nieobecności na lekcji wychowania fizycznego w przypadku jeżeli uczeń był wcześniej na lekcjach, **następuje tego samego dnia** przed lekcją w formie telefonicznej przez rodzica/opiekuna do szkoły lub nauczyciela prowadzącego, po przez informację wychowawcy lub pisemnej przez rodziców w założonych przez uczniów zeszytach zwolnień.

Brak jakiegokolwiek informacji i nieobecności na zajęciach wiąże się z wpisaniem do dziennika **nieobecności nieusprawiedliwionej**.

## UWAGI DO KRYTERIÓW OCENY UCZNIÓW

1. O jakości wystawionej oceny powinien decydować poziom jaki reprezentuje uczeń w zakresie poszczególnych kryteriów. **Należy zwrócić uwagę na wysiłek jaki uczeń wkłada w czynione postępy oraz aktywną jego postawę.**
2. Uczeń ma prawo zgłosić, że jest nieprzygotowany do zajęć ( brak stroju sportowego) 2 razy w danym semestrze. Każdy kolejny brak stroju (buty, strój na zmianę) skutkuje - . 3 minusy dają oceną niedostateczną z postaw ucznia. 3 plusy dają 5 z aktywności.
3. Uczniowie zgłaszają swoje nieprzygotowanie do zajęć przed lekcją.
4. Dziewczęta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, natomiast obowiązuje je aktywne uczestnictwo w zajęciach.
5. Uczniowie zwolnieni z ćwiczeń na podstawie zaświadczenia ( lekarskie, od rodziców) nie są zwalniani z obowiązku obecności na lekcji i udziału w niej z wyjątkiem sytuacji gdzie rodzice napiszą pisemną prośbę o zwalnianie ucznia do domu, biorąc pełną odpowiedzialność za powrót dziecka do domu.
6. Dopuszczalna ilość zwolnień w semestrze przez rodzica wynosi 5 godzin lekcyjnych.
7. Uczeń, który jest nieobecny na sprawdzianie, ma obowiązek przystąpić do niego w okresie 2 tygodni od przyjscia do szkoły lub w terminie wyznaczonym przez nauczyciela. W przypadku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń otrzymuje wpis do dziennika w postaci „nb”.
8. Należy zachęcać uczniów do oceny swoich zadań ( do samokontroli i kontroli wzajemnej)
9. W celu wywołania i wzmacniania pozytywnej motywacji uczniów do aktywności ruchowej należy eksponować ich sukcesy. Nieudane próby zaliczenia określonej formy aktywności ruchowej nie mogą być przedmiotem krytycznych uwag.
10. Nagradzać oceną bardzo dobrą lub dobrą nie tylko za wysiłek w wykonaniu zadań kontrolno oceniających, ale także za postępy w jednostce lekcyjnej lub za wykazanie się inwencją twórczą.
11. Należy dążyć, aby czynności kontroli i oceny przejmował stopniowo uczeń.
12. Uczniom trzeba stawiać konkretne wymagania, a w ocenianiu uwzględniać obiektywne możliwości fizyczne ucznia ( rozwój fizyczny i stan zdrowia).

### WYMAGANIA SZCZEGÓLNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

#### ZAJĘCIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – LICEUM

Poziom umiejętności ruchowych sprawności fizycznej podlega ocenie w skali sześciostopniowej (1-6).

**Celująca (6)** Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą. Wyniki znacznie przewyższają normy cech motorycznych na ocenę bardzo dobrą. Osiąga duży postęp w usprawnianiu się ( np. poprawa we wszystkich próbach). Poziom opanowania umiejętności technicznych znacznie przewyższa wymagania. Potrafi zastosować umiejętności w praktycznym działaniu. Potrafi praktycznie wykorzystać wiedzę w konkurencjach, zawodach, tworzeniu nowych rozwiązań. Jest bardzo zaangażowany na lekcjach. Rozwija swoje uzdolnienia. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bądź też w innych formach

aktywności związanych z wychowaniem fizycznym. **Systematycznie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.** Osiąga znaczące sukcesy. **Aktywnie i systematycznie uczestniczy w wybranych zajęciach z w-f poza systemem klasowo – lekcyjnym.**

**Bardzo dobra (5)** Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie; osiąga wyniki wg norm przewidzianych dla danej dyscypliny sportu (tabele wyników) na ocenę bardzo dobrą. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. **Systematycznie doskonalą swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.** Doskonale opanował większość umiejętności zawartych w podstawie programowej. Bardzo dobrze sobie radzi w większości dyscyplin, posiada wystarczający zasób wiedzy. Umie zastosować wiedzę w samodzielnym rozwiązywaniu zadań. **Podejmuje duży wysiłek.** Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych, systematycznie bierze udział w wybranych zajęciach z w-f poza systemem klasowo – lekcyjnym. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzi najmniejszych zastrzeżeń. Duża frekwencja powyżej 85 %.

**Dobra (4)** Uczeń dysponuje dobrą sprawnością motoryczną. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi. Wykazuje tendencje do poprawy wyników. **Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie. Opanował większość umiejętności, lecz w różnym stopniu.** Radzi sobie w różnych dyscyplinach sportowych. Zna większość zagadnień i pojęć. Sprawnie posługuje się wiedzą. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń. Podejmuje wysiłek, stara się - jednak niesystematycznie. **Frekwencja powyżej 70 %.**

**Dostateczna (3)** Uczeń dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną. Osiąga wyniki wg norm przewidzianych dla danej dyscypliny sportu (tabele wyników) na ocenę dostateczną. Posiada tylko podstawowe umiejętności. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z większymi błędami technicznymi. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu. Nie bardzo radzi sobie w kilku dyscyplinach, ale podejmuje próby. Zna podstawowe pojęcia i zagadnienia. Wykazuje bierną postawę na zajęciach lekcyjnych. Sporadycznie wykorzystuje wiedzę do rozwiązywania problemów. **Przejawia pewne braki w zakresie postawy społecznej i jest mało aktywny. Słaba frekwencja na zajęciach 65-55%. Często nie bierze udziału aktywnego w zajęciach.**

**Dopuszczająca (2)** Uczeń posiada słabą sprawność fizyczną. Osiąga wyniki znacznie poniżej oceny dostatecznej. Opanował minimalną ilość wiadomości. Nie radzi sobie w większości dyscyplin. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z dużymi błędami technicznymi.. Wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu motorycznym. Ma minimalny zasób pojęć i wiadomości. Nie potrafi samodzielnie zastosować wiedzy w praktyce. Nie wkłada wysiłku, nie stara się. **Sporadycznie ćwiczy!**Przejawia duże braki w zakresie postawy społecznej i stosunku do wychowania fizycznego. **Często opuszcza lekcje w –f. Frekwencja w przedziale 40-50%.**

**Niedostateczna (1)** Uczeń posiada bardzo słabą sprawność fizyczną. Nie przystępuje do wskazanych ćwiczeń lub nie kończy ich mimo możliwości. Ćwiczenia wykonuje z bardzo dużymi błędami technicznymi lub nie podejmuje prób ich wykonania. Nie wykazuje żadnych

postępów w usprawnianiu się. Nie posiada żadnych umiejętności wymaganych dla danego poziomu. Nie rozróżnia terminologii dla danej dyscypliny. Nawet przy pomocy nauczyciela nie podejmuje próby wykonania zadania sprawnościowego. Nie wykonuje ćwiczeń i poleceń. Stosunek ucznia do przedmiotu i jego postawa społeczna są negatywne. Nie przynosi stroju sportowego, pomimo obecności na lekcji, nie ćwiczy. Nie uczestniczy w wybranych zajęciach w-f poza systemem klasowo lekcyjnym.

### **OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W LICEUM OBEJMUJĄ:**

- 1. MOTORYCZNOŚĆ**
- 2. UMIEJĘTNOŚCI**
- 2. AKTYWNOŚĆ – frekwencja jako ocena cząstkowa za każdy miesiąc ( udział w zajęciach oraz aktywność lub jej brak na zajęciach)**
- 3. POSTAWA UCZNI**
- 4. WIADOMOŚCI**

### **LEKKOATLETYKA**

Ocenie podlegają:

- bieg na 50/60m
- skok w dal z miejsca/z rozbiegu
- biegi na dystansach 100m,200m,800m, 1000, 1500m, marszobiegi.
- rzuty / pchnięcia ewentualnie - testy biegowo- koordynacyjne.

### **GRY ZESPOŁOWE**

- a) piłka nożna: prowadzenie i przyjęcie piłki, strzał do bramki z pierwszej piłki, taktyka gry w piłce halowej, znajomość przepisów gry, sędziowanie
- b) piłka siatkowa: przyjęcie piłki, wystawienie piłki, zagrywka górna, tenisowa, taktyka gry właściwej, znajomość przepisów gry, sędziowanie, atak i obrona.
- c) Piłka koszykowa: kozłowanie piłki slalomem, rzuty do kosza po dwutakcie z podania, znajomość przepisów gry, sędziowanie, podania, zatrzymania, piwoty, atak i obrona
- d) Piłka ręczna: rzuty do bramki z biodra i z wyskoku, płynne kozłowanie piłki, podania długie i krótkie, ogólna znajomość przepisów gry, atak i obrona,

## **GIMNASTYKA**

- łączenie przewrotu w przód i w tył,
- stanie na rękach
- piramidy dwójkowe
- samodzielne przeprowadzenie rozgrzewki z prawidłowym nazewnictwem ćwiczeń
- gibkość i wzmacnianie

### **Sporty zimowe:**

Składową oceny jest uczestnictwo ucznia w zajęciach z dyscypliny wiodącej realizowanej po przez plan szkolenia i podsumowany po przez sprawozdanie za dany sezon.

### **Testy sprawnościowe/motoryczne**

- Testy Łyżwiarski SMS , Międzynarodowy, Eurofit, Test Coopera, inne