

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH I-IV LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO MISTRZOSTWA SPORTOWEGO W ZAKOPANEM 2025/2026**

**Grupa Biathlon- trenerzy: Bartosz Pawlikowski,  
Siarhei Dolidovich, Sylwia Jaśkowiec**

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

### 1. Stopień opanowania wymagań programowych:

- Reprezentowany poziom sportowy w dyscyplinie biathlon
- Postęp i zaangażowanie w rozwój i podnoszenie swojego poziomu sportowego
- Właściwe wykorzystanie zdolności motorycznych
- Poziom umiejętności ruchowych
- Poziom wiedzy
- Postęp w usprawnianiu – w szczególności swoich słabszych stron

### 2. Aktywność

- Zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości
- Kreatywność na zajęciach sportowych
- Aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji
- Reprezentowanie szkoły w zawodach na różnych poziomach
- Uprawianie sportu wyczynowo REGULARNIE

### 3. 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 w odniesieniu 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.**

### **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.**

Wymagania programowe z wf oraz dyscypliny biathlon :

#### **1. Bezpieczeństwo :**

- Uczeń zna i stosuje się do zasad bezpieczeństwa i higieny pracy na lekcjach WF oraz na zajęciach sportowych.
- Uczeń zna i stosuje się do regulaminów obiektów sportowych, z których korzysta w trakcie zajęć.
- Uczeń zna i stosuje się do regulaminu strzelnicy biathlonowej.
- Uczeń zna i stosuje PRZEPISY BEZPIECZEŃSTWA w OBCHODZENIU SIĘ Z BRONIĄ PODCZAS TRENINGÓW I ZAWODÓW BIATHLONOWYCH.
- Uczeń wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego oraz broni podczas treningów biathlonowych.
- Uczeń zna i stosuje zasady bezpiecznej organizacji zabaw oraz aktywności w terenie
- Uczeń bezpiecznie korzysta z siłowni oraz zna zasady asekuracji podczas ćwiczeń siłowych.
- Uczeń stosuje umiejętności samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych i skoków przez przyrządy.
- Uczeń stosuje umiejętności doboru ćwiczeń akrobatycznych do poziomu swoich możliwości fizycznych.
- Uczeń bierze aktywny i bezpieczny udział w grach rekreacyjnych i szkolnych.

- Uczeń zna i stosuje umiejętności zasad czystej gry w grach rekreacyjnych i szkolnych.
- Uczeń omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
- Uczeń zna i stosuje zasady przebywania w Tatrzańskim Parku narodowym. Wie jak się zachować w przypadku spotkania niedźwiedzia oraz jak udzielić pomocy w przypadku ukąszenia przez żmiję.
- Uczeń omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
- Uczeń zna i stosuje zasady bezpiecznego korzystania z sauny i odnowy biologicznej.
- Uczeń zna i stosuje regulamin pływalni. Zachowuje się odpowiedzialnie i bezpiecznie na basenie i nad wodą.
- Uczeń wybiera trasę rolkową adekwatną do swoich umiejętności. Umie przewidywać wydarzenia i ocenić trudność zjazdu w odniesieniu do swoich aktualnych umiejętności i warunków panujących na trasie.

## **2. Umiejętności ruchowe :**

- Uczeń prezentuje i omawia różne kroki techniki łyżwowej i klasycznej biegu na nartach i nartorolkach. Potrafi dostosować krok do profilu trasy oraz warunków śniegowych
- Uczeń prezentuje i omawia prawidłową postawę strzelecką leżąc i stojąc. Omawia na czym polega prawidłowe oddychanie w trakcie strzelania oraz jak wygląda praca na języku spustowym karabinu. Proponuje ćwiczenia doskonalące dany aspekt strzelania.
- Uczeń potrafi przekazać zmianę sztafetową w strefie zmian. Zna kolory zmian sztafetowych.
- Uczeń opanowała postawy techniki stania na rękach z asekuracją.
- Uczeń opanowała umiejętności przewrotów w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych.
- Uczeń poznał i próbuje wykonać piramidy gimnastyczne dwójkowe i trójkowe.
- Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynie.
- Uczeń potrafi wykonać kok rozkroczny przez kozła.

- Uczeń potrafi wybrać i pokonuje trasę biegu terenowego.
- Uczeń potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia siłowe i strzechingowe z zachowaniem poprawnej techniki.
- Uczeń wykonuje prawidłowe przyjęcia, podania, strzały na bramkę – unihokej
- Uczeń potrafi dokonać diagnozy w zakresie umiejętności pływackich
- Uczeń zna techniki skoku na nogi i głowę
- Uczeń zna techniki pływania kraulem ratowniczym, stylem klasycznym i grzbietowym
- Uczeń zna techniki kształtowania wytrzymałości w pływaniu
- Uczeń prezentuje techniki marszu NW

### **3. Sprawność fizyczna :**

- Uczeń regularnie uczestniczy w zajęciach, dążąc do poprawy swojego poziomu sportowego w dyscyplinie biathlon.
- Uczeń bierze udział w rywalizacji sportowej w dyscyplinie biathlon oraz biegi narciarskie
- Uczeń potrafi zdiagnozować swój rozwój fizyczny i sprawność wybranym testem
- Uczeń bierze udział w testach sprawnościowych oraz strzeleckich Polskiego Związku Biathlonu
- Uczeń potrafi przeprowadzić rozgrzewkę oraz rozciąganie w zależności od rodzaju aktywności fizycznej
- Uczeń zna i korzysta w odpowiedni sposób z odnowy biologicznej
- Wykonuje próby sprawnościowe ukierunkowane na dyscyplinę sportu ( biathlon), pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę, gibkość oraz z pomocą trenera interpretuje wyniki

### **4. Wiedza o zdrowiu i aktywności fizycznej :**

- Uczeń potrafi wymienić korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej dla zdrowia.

- Uczeń rozumie znaczenie regeneracji i odpoczynku w procesie treningowym
- Uczeń zna i rozumie jak ważna jest dieta i zdrowe odżywianie w procesie treningu sportowego.
- Uczeń potrafi wymienić i stosować na treningu zakresy intensywności wysiłku fizycznego .
- Uczeń wymienia i stosuje podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.
- Uczeń wymienia i stosuje przepisy obowiązujące w dyscyplinie sportu – biathlon.
- Uczeń potrafi zorganizować klasowy turniej w grze rekreacyjnej lub szkolnej.
- Uczeń wykorzystuje nowoczesne technologie do monitorowania aktywności fizycznej.
- Uczeń organizuje oraz przeprowadza wybraną grę szkolną.
- Uczeń potrafi wykonać skok w dal. Posiada umiejętności wykonania skoku w dal wybraną techniką oraz 10cio skok.
- Uczeń potrafi wykonać zadane techniki w różnych dyscyplinach sportowych ( piłka nożna, koszykówka, siatkówka, lekkoatletyka).
- Uczeń zna i stosuje techniki kozłowania piłką w koszykówce
- Uczeń zna i stosuje umiejętności chwytów i podań piłki sprzed klatki piersiowej w biegu w koszykówce
- Uczeń zna i stosuje umiejętności wykonania podań sytuacyjnych( piłka nożna, koszykówka, siatkówka)
- Uczeń stosuje umiejętności rzutu z biegu po kozłowaniu
- Uczeń stosuje umiejętności rzutów z półdystansów po zatrzymaniu na jedno lub dwa tempa
- Uczeń stosuje umiejętności obrony” każdy swego” i obrony strefą w trakcie gry
- Uczeń stosuje umiejętności współpracy dwójkowej i trójkowej w kontrataku
- Uczeń stosuje umiejętności poruszania się po boisku w ataku i w obronie( piłka nożna, koszykówka, siatkówka)
- Uczeń stosuje umiejętności postawienia i wykorzystania zasłony w ataku pozycyjnym
- Uczeń stosuje umiejętności ataku przez plasowanie
- Uczeń stosuje umiejętności wykonania bloku pojedynczego
- Uczeń prawidłowo ustawia się na boisku w związku z fazą gry( piłka nożna, koszykówka, siatkówka)
- Uczeń wystawia piłkę sposobem górnym i dolnym w siatkówce
- Uczeń stosuje umiejętności odbić sytuacyjnych w siatkówce
- Uczeń potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym oraz górnym ze zmniejszonej odległości
- Uczeń rozumie i rozgrywa piłkę sposobem na „trzy”
- Uczeń porusza się po boisku z piłką i bez piłki( piłka nożna, koszykówka, siatkówka)
- Uczeń rozumie i stosuje rytm 3 kroków zakończonego podaniem lub rzutem do bramki ( p. ręczna)
- Uczeń stosuje umiejętności chwytów i podań piłki w biegu ze zmianą pozycji po podaniu
- Uczeń stosuje umiejętności ustawienia się poruszania w obronie i w ataku( piłka nożna, koszykówka, siatkówka)

- Uczeń stosuje umiejętności zwołu pojedynczego i podwójnego
- Uczeń przyjmuje i podaje piłkę wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu
- Uczeń stosuje umiejętności wykonania strzału do bramki prostym, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem
- Uczeń posiada umiejętności gry na pozycji bramkarza
- Uczeń stosuje umiejętności prowadzenia piłki po prostej prawą i lewą nogą w zmiennym tempie i kierunku
- Uczeń zna podstawową postawę łyżwiarską
- Uczeń potrafi jechać na łyżwach przodem po prostej i po łuku
- Uczeń wie jak dokonać zmiany kierunku jazdy na łyżwach
- Uczeń używa hamowania dowolnym sposobem na łyżwach
- Uczeń wykorzystuje nowoczesne technologie do monitorowania aktywności fizycznej
- Uczeń demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem
- Uczeń organizuje i przeprowadza wybrana grę szkolną
- Uczeń demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne oraz technikę biegu na nartach
- Uczeń diagnozuje swój rozwój fizyczny i sprawności wybranym testem
- Uczeń dokonuje oceny poziomu zdolności kondycyjnych
- Uczeń posiada umiejętności kształtowania wybranych zdolności motorycznych
- Uczeń posiada umiejętności doboru zestawu ćwiczeń kształtujących wytrzymałość biegową
- Uczeń dokonuje oceny poziomu gibkości
- Uczeń posiada umiejętności kształtowania siły mm. Tułowia, RR, NN
- Uczeń posiada umiejętności kształtowania równowagi z wykorzystaniem różnych przyborów
- Uczeń posiada umiejętności kształtowania siły poszczególnych partii mięśniowych
- Uczeń posiada umiejętności kształtowania siły ogólnej na obwodzie stacyjnym
- Uczeń zna podstawowe formy i metody treningu siłowego
- Uczeń posiada umiejętności układania prostego planu treningowego na poszczególne partie mięśniowe

## 5. Postawy i wartości :

- Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej 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, wykazuje asertywność i empatię.
- Uczeń szanuje innych uczestników zajęć, przestrzega zasad fair play oraz potrafi pracować w grupie
- Uczeń przyjmuje krytykę i potrafi udzielać konstruktywnej informacji zwrotnej innym. Aktywnie bierze udział w video-analizach i omawianiu treningu
- 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.
- Uczeń kulturalnie kibicuje
- Uczeń omawia znaczenie dobrych relacji w sporcie z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
- Uczeń podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych
- Uczeń wykazuje wysoką kulturę osobistą w trakcie i poza zajęciami sportowymi. Dbą o kulturę wypowiedzi oraz należyte relacje z trenerami i rówieśnikami

### **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)
- Sprawdzanie zdobytych wiadomości w działaniu praktycznym ( prowadzenie rozgrzewki, sprawdzian podstawowych przepisów oraz techniki gry, sprawdzanie techniki strzeleckiej oraz techniku biegu na nartach)
- Wyniki testów, zawodów oraz prób sprawnościowych
- Praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
- Zaangażowanie w promocję sportu
- Osiągnięcia sportowe

### **KRYTERIA OCEN**

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

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 treningach. Rozwija swoje uzdolnienia. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bądź też w innych formach aktywności związanych z wychowaniem fizycznym. Reprezentuje szkołę oraz kraj i osiąga wysokie miejsca w zawodach na szczeblu krajowym i międzynarodowym. Na co dzień stosuje zasady zdrowego odżywiania, prowadzi zdrowy styl życia, pracuje nad swoją kondycją, dba o sprawność fizyczną i zachowanie „zdrowego wyglądu”. Jest wzorem i przykładem dla rówieśników i młodszych zawodników. Angażuje się w wolontariat oraz działalność charytatywną w sporcie. Bierze udział oraz aktywnie pomaga w promocji dyscypliny sportu.
  
- **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 doskonalili 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. Podjmuje duży wysiłek. Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzi najmniejszych zastrzeżeń. Duża frekwencja. Osiąga zadowalające rezultaty w rywalizacji krajowej, realizuje zadania wynikowe. Opanował materiał programowy, technikę biegu na nartach, technikę strzelecką. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania, przestrzega zasad fair play w rywalizacji sportowej i w życiu. 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.

- **Dobra (4)** Uczeń dysponuje dobrą sprawnością motoryczną. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi. Wykazuje tendencje do poprawy wyników. Opanował większość umiejętności, lecz w różnym stopniu. Zna większość zagadnień i pojęć. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń. Podjękuje wysiłek, stara się - jednak niesystematycznie. Frekwencja powyżej 70 %. Zdarza się że jest nie przygotowany do zajęć. Potrzebuje motywacji podczas wykonania zadań ruchowych i treningów. W rywalizacji sportowej uczestniczy ale nieregularnie. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i reguł na zajęciach i lekcjach wychowania fizycznego. Osiąga dobre wyniki w próbach sprawnościowych PzBiath. Realizuje częściowo zadania wynikowe.

- **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 dyscyplinie. 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. Często nie bierze udziału aktywnego w zajęciach. Często jest nieprzygotowany do zajęć, ma problem z wykonaniem powierzonych mu zadań. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach i lekcjach z wychowania fizycznego. Nie bierze udziału w rywalizacji sportowej w dyscyplinie. Osiąga przeciętne wyniki w próbach sprawnościowych PzBiath. Nie udało mu się zrealizować zakładanych zadań wynikowych w dyscyplinie.

- **Dopuszczająca (2)** Uczeń posiada słabą sprawność fizyczną. Osiąga wyniki znacznie poniżej oceny dostatecznej. Opanował minimalną ilość wiadomości. Nie radzi sobie w dyscyplinie. 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 słaba, dużo nieobecności. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie i nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia, higieny dnia codziennego. Nie spełnia większości wymagań programowych oraz nie bierze udziału w rywalizacji sportowej w dyscyplinie. Osiąga słabe wyniki w próbach sprawnościowych PzBiath i nie wykazuje zaangażowania i chęci ich poprawy.
- **Niedostateczna (1)** Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą. Nie przestrzega przepisów bezpieczeństwa i regulaminów obiektów sportowych. Nie dba o sprzęt sportowy. 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 rozróżnia terminologii dla danej dyscypliny. Nawet przy pomocy trenera nie podejmuje próby wykonania zadania sprawnościowego. Nie wykonuje ćwiczeń i poleceń. Wykazuje się niską kulturą osobistą oraz higieną dnia codziennego. Stosunek ucznia do przedmiotu i jego postawa społeczna są negatywne. Nie przynosi stroju sportowego, pomimo obecności na zajęciach sportowych, nie ćwiczy. Nie uczestniczy w treningach. Nie bierze udziału w rywalizacji sportowej w dyscyplinie. Nie przystępuje do testów sprawnościowych PzBiath.

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

- **Motoryczność**
- **Umiejętności**
- **Wynik Sportowych**
- **Aktywność – frekwencja (udział w zajęciach oraz aktywność lub jej brak na zajęciach)**

- **Postawa Ucznia**
- **Wiadomości**