

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA
POSZCZEGÓLNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH I – IV LO**

Dyscyplina: Freestyle & Freeski

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 motoryczna.

W zakresie wiedzy, umiejętności i postaw uczniów:

- Potrafi realistycznie ocenić swoje możliwości psychiczne i fizyczne, dostosowując poziom wysiłku do aktualnej formy i stanu organizmu;
- Wykazuje inicjatywę i twórcze podejście w rozwiązywaniu sytuacji problemowych podczas zajęć ruchowych i treningów;
- Efektywnie współpracuje w zespole, okazując szacunek dla opinii, zaangażowania i wysiłku innych, zachowując postawę asertywną i empatyczną; motywuje i wspiera innych w podejmowaniu aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności ruchowej lub specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osób z niepełnosprawnością czy seniorów);
- Zna i potrafi dobrać właściwe środki oraz metody treningowe, ukierunkowane na rozwój konkretnych cech motorycznych i poprawę formy sportowej;
- Prowadzi rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności i poziomu uczestników;
- Organizuje i przeprowadza wybrane gry szkolne, dbając o zasady fair play, bezpieczeństwo oraz zaangażowanie wszystkich uczestników;
- Demonstruje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową oraz prezentuje technikę jazdy na snowboardzie i nartach;
- Wykonuje testy sprawnościowe ogólne i specjalistyczne (ukierunkowane na dyscyplinę – freestyle i freeski), umożliwiające ocenę poziomu przygotowania motorycznego, oraz analizuje wyniki przy wsparciu nauczyciela;
- Prezentuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe, zarówno w formie indywidualnej, jak i w parach;

Aktywność fizyczna – freeski i freestyle.

W zakresie wiedzy, umiejętności i postaw uczniów:

- Wymienia podstawowe przepisy dotyczące wybranych sportów drużynowych i rekreacyjnych, rozumiejąc ich znaczenie dla ogólnego rozwoju motorycznego;

- Zna i stosuje przepisy FIS/PZN obowiązujące w dyscyplinach freeski i snowboard freestyle;
- Rozpoznaje specyfikę konkurencji freestyle/freeski, takich jak slopestyle, big air czy halfpipe, rozumiejąc ich wymagania techniczne i zasady punktacji;
- Zna i przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas treningu, jazdy w snowparku, na stoku oraz w trakcie zajęć wychowania fizycznego;
- Rozumie ideę olimpizmu – potrafi opisać wartości i tradycje starożytnego oraz nowożytnego ruchu olimpijskiego, odnosząc je do współczesnych sportów akcji;
- Zna i opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego, rozwijającą koordynację, refleks i współpracę;
- Rozumie podstawowe zasady taktyki i strategii (np. w grach zespołowych, treningu freestyle lub rywalizacji w parkach śnieżnych);
- Wymienia rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dla swojej grupy wiekowej zgodnie z zaleceniami WHO lub UE;
- Definiuje pojęcie rozgrzewki i potrafi opisać jej znaczenie oraz zasady doboru ćwiczeń przygotowujących do dynamicznych elementów freeski/freestyle;
- Stosuje nowoczesne technologie w monitorowaniu treningu i aktywności fizycznej (np. aplikacje sportowe, pomiar tętna, analiza wideo, czujniki ruchu);
- Wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację, równowagę i dynamikę, w tym:
 - Skoki, wybicia, rotacje i lądowania z asekuracją.
 - Elementy balansu na jednej nodze i dynamicznej zmiany kierunku jazdy.
 - Przysiady, wysoki i niski z płynnością charakterystyczną dla stylu freeski;
- Uczestniczy w mini-grach i grach ruchowych, które rozwijają refleks, czas reakcji i orientację przestrzenną;
- Organizuje wraz z rówieśnikami aktywności rekreacyjne związane z freestyle'em (np. jam session, trening parkowy, gra terenowa z elementami równowagi);
- Pokonuje trasę terenową o zróżnicowanym profilu, stosując zasady ekonomii ruchu i kontroli prędkości;
- Wykonuje biegi krótkie, skoki oraz ćwiczenia dynamiczne, doskonalące eksplozywność i timing przy wybiciach;
- Doskonali technikę wybicia i lądowania, wykorzystując płotki, boxy lub niskie przeszkody symulujące warunki snowparku;
- Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na freeski/freestyle, obejmującą mobilizację stawów, aktywację mięśni posturalnych i przygotowanie do ruchów rotacyjnych;
- Prezentuje i omawia technikę jazdy na rolkach jako formę przygotowania ogólnego do treningu zimowego (równowaga, kontrola ciała, flow ruchu);
- Prezentuje i omawia technikę jazdy na nartach freestyle i snowboardzie freestyle, z uwzględnieniem pozycji, dynamiki, rotacji i amortyzacji przy lądowaniu;
- Uczestniczy w grach i ćwiczeniach rekreacyjnych rozwijających zwinność i kontrolę nad ciałem;
- Wykonuje podstawowe elementy akrobatyczne (np. przewrót w przód i w tył, stanie na rękach z asekuracją, przerzut bokiem), kształtujące orientację w przestrzeni i kontrolę rotacji;
- Tworzy krótki układ zwinnościowo-akrobatyczny z wykorzystaniem przyboru lub bez, nawiązujący do stylu jazdy freestyle;
- Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją, z zachowaniem zasad techniki wybicia i lądowania;

- Doskonali rzuty, chwyt i celność przy wykorzystaniu małych przyborów (piłki, woreczki) – ćwiczenia wspomagające timing i koordynację;
- Wykonuje elementy zwinnościowe i techniczne z gier zespołowych (np. podania, kozłowanie, zagrywki) w formie zabawowej, wspierającej ogólny rozwój ruchowy.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W zakresie wiedzy, umiejętności i postaw uczniów:

- Zna i stosuje regulaminy obowiązujące w obiektach sportowych – sali gimnastycznej, boisku, siłowni, skateparku oraz na stokach i snowparkach;
- Rozumie znaczenie przestrzegania zasad fair play oraz obowiązujących reguł w trakcie treningu i rywalizacji sportowej – wie, że bezpieczeństwo i szacunek wobec innych są fundamentem sportowego ducha;
- Zna i omawia procedury postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia, w tym zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej oraz wezwania pomocy na stoku, w górach czy na obiekcie sportowym;
- Wymienia i stosuje zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego, w szczególności sprzętu narciarskiego, snowboardowego, asekuracyjnego i ochronnego (kask, ochraniacze, wiązania, amortyzatory);
- Omawia zasady bezpiecznego zachowania w górach i nad wodą, uwzględniając zmienne warunki pogodowe, pory roku oraz konieczność dostosowania aktywności do własnych umiejętności;
- Zna i przestrzega zasad poruszania się po parkach narodowych i terenach chronionych, z poszanowaniem przyrody i zasad ekologii;
- Stosuje zasady asekuracji i wzajemnego wsparcia podczas zajęć ruchowych i treningów freestyle/freeski, zarówno w hali, jak i w terenie otwartym;
- Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych, dbając o ich właściwe przygotowanie, sprawność techniczną i prawidłowe użytkowanie;
- Reaguje odpowiedzialnie w sytuacjach ryzyka, potrafi ocenić poziom zagrożenia oraz podjąć właściwe działania prewencyjne, zgodne z zasadami bezpieczeństwa w sporcie i rekreacji.

Edukacja zdrowotna.

W zakresie wiedzy i postaw uczniów:

- Definiuje pojęcie zdrowia, rozumiejąc je jako stan równowagi fizycznej, psychicznej i społecznej, niezbędny do efektywnego treningu i życia codziennego;
- Rozpoznaje i opisuje pozytywne mierniki zdrowia, takie jak dobra kondycja, prawidłowa postawa ciała, odpowiedni poziom energii, odporność organizmu oraz pozytywne samopoczucie;
- Zna zasady i metody hartowania organizmu, takie jak trening w różnych warunkach atmosferycznych, naprzemienne bodźcowanie ciepłem i zimnem, czy aktywna regeneracja na świeżym powietrzu;

- Omawia znaczenie regeneracji w procesie treningowym — rozumie rolę prawidłowego snu, odżywiania, nawodnienia i relaksu w utrzymaniu wysokiej formy sportowej;
 - Wymienia sposoby ochrony przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi, w tym nadmiernym nasłonecznieniem, wiatrem i niską temperaturą, stosując odpowiedni ubiór i środki ochrony (np. filtr UV, warstwowy strój techniczny);
 - Zna i stosuje zasady aktywnego wypoczynku, zgodnie z rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i Unii Europejskiej dotyczącymi aktywności fizycznej młodzieży i dorosłych;
 - Rozumie znaczenie równowagi między wysiłkiem a odpoczynkiem, potrafi planować tygodniowy rytm aktywności, regeneracji i odżywiania w sposób wspierający zdrowie i formę sportową.
-

W zakresie umiejętności uczeń:

- Wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała — zarówno w pozycjach statycznych (stanie, siedzeniu, leżeniu), jak i podczas ruchu, jazdy czy treningu;
- Stosuje ćwiczenia oddechowe, mobilizacyjne i relaksacyjne, wspomagające koncentrację, kontrolę stresu oraz efektywną regenerację po wysiłku;
- Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach pogodowych, dostosowując intensywność i charakter treningu do temperatury, terenu i poziomu zaawansowania;
- Dbą o higienę osobistą, prawidłowe nawodnienie i odżywianie, rozumiejąc ich wpływ na wydolność i samopoczucie;
- Świadomie kształtuje prozdrowotny styl życia, łącząc regularną aktywność ruchową z dbałością o regenerację, sen i równowagę psychiczną.

Kompetencje społeczne.

Uczeń:

- Aktywnie uczestniczy w rozgrywkach sportowych w roli zawodnika, przestrzegając zasad fair play – okazuje szacunek przeciwnikom, respektuje decyzje sędziego, potrafi z klasą przyjąć zarówno zwycięstwo, jak i porażkę, oraz dziękuje za wspólną rywalizację;
- Pełni różne role w środowisku sportowym – potrafi być organizatorem, sędzią i kibicem podczas szkolnych i klubowych zawodów, dbając o dobrą atmosferę i bezpieczeństwo uczestników;
- Zna i stosuje zasady kulturalnego kibicowania, wspiera zawodników z poszanowaniem przeciwnika, unikając zachowań agresywnych czy prowokacyjnych;
- Rozumie znaczenie pozytywnych relacji międzyludzkich – potrafi współpracować, komunikować się i budować zaufanie w grupie treningowej, a także utrzymuje dobre relacje z rodzicami, trenerami i rówieśnikami niezależnie od płci;
- Zna swoje mocne strony i potrafi je rozwijać, budując pewność siebie i poczucie własnej wartości, a jednocześnie świadomie pracuje nad obszarami wymagającymi poprawy;

- Potrafi realistycznie ocenić swoje możliwości psychofizyczne, dostosowując poziom wysiłku i ambicji do aktualnych predyspozycji;
- Wykazuje inicjatywę i kreatywność w rozwiązywaniu sytuacji problemowych – zarówno na treningu, jak i w codziennych relacjach z rówieśnikami;
- Efektywnie współpracuje w zespole, okazując szacunek dla opinii i pracy innych, działając z asertywnością, empatią i odpowiedzialnością za grupę;
- Motywuje innych do aktywności fizycznej i sportowego stylu życia, wspierając zwłaszcza osoby o niższej sprawności fizycznej lub specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby z niepełnosprawnością, starsze, mniej aktywne).

KRYTERIA OCEN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (PROFIL FREESKI / FREESTYLE /)

Warunkiem uzyskania oceny wyższej jest spełnienie wszystkich wymagań na ocenę niższą. Ocena końcowa uwzględnia zarówno aktywność, zaangażowanie, postawę, wiedzę, jak i umiejętności praktyczne ucznia.

Ocena niedostateczna.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia kryteriów oceny dopuszczającej, w szczególności:

- Nie uczestniczy w zajęciach i nie wykazuje chęci współpracy,.
 - Lekceważy polecenia nauczyciela i zasady bezpieczeństwa,.
 - Nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń i zadań ruchowych,.
 - Nie zna podstawowych zasad i przepisów obowiązujących w sporcie i rekreacji,.
 - Swoim zachowaniem zagraża bezpieczeństwu własnemu i innych uczestników zajęć.
-

Ocena dopuszczająca.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- Wykazuje niską aktywność i zaangażowanie na zajęciach,.
 - Często jest nieprzygotowany lub nieobecny na lekcjach,.
 - Wykonuje zadania niestarannie i bez motywacji, posiada poważne braki w wiedzy i umiejętnościach ruchowych,.
 - Nie stosuje zasad zdrowego stylu życia i bezpieczeństwa,.
 - Nie zna przepisów gier sportowych ani podstawowych zasad dyscypliny, którą trenuje.
-

Ocena dostateczna.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Uczestniczy w zajęciach, ale nie wykazuje dużej aktywności,.
- Bywa nieprzygotowany do zajęć,.
- Ma trudności z realizacją zadań ruchowych, wymaga wsparcia nauczyciela,.
- Nie angażuje się w działania na rzecz szkolnego sportu, przestrzega zasad bezpieczeństwa, ale wymaga przypominania,.
- Zna jedynie podstawowe przepisy gier rekreacyjnych, sportowych lub dyscypliny, którą uprawia,.
- Rozumie potrzebę aktywności fizycznej, ale nie przekłada tego na praktykę.

Ocena dobra.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Jest umiarkowanie aktywny i zaangażowany w zajęcia sportowe,.
- Zazwyczaj przygotowany do lekcji i treningów,.
- Wykonuje zadania ruchowe poprawnie, lecz czasem potrzebuje motywacji lub wsparcia,.
- Nieregularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych,.
- Angażuje się w działania sportowe szkoły,.
- Respektuje zasady fair play i bezpieczeństwa,.
- Stosuje podstawowe elementy techniczne wybranych dyscyplin,.
- Zna przepisy gier i konkurencji, w których uczestniczy,.
- Rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia i samopoczucia.

Ocena bardzo dobra.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Opanował materiał programowy w pełnym zakresie,.
- Jest aktywny, systematyczny i zaangażowany w każdych zajęciach,.
- Jest zawsze przygotowany do treningu i lekcji,.
- Starannie wykonuje powierzone zadania i dba o technikę,.
- Przestrzega zasad fair play i etyki sportowej,.
- Regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i treningach,.
- Aktywnie wspiera szkolne działania sportowe,.
- Stosuje prawidłową technikę w grach i dyscyplinach indywidualnych, zna przepisy gier i dyscyplin sportowych,.
- Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych, również poza szkołą,.
- Opanował technikę jazdy na nartach lub snowboardzie freestyle na poziomie adekwatnym do wieku i możliwości.

Ocena celująca.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, a ponadto:

- Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych, osiągając wysokie wyniki na szczeblu wojewódzkim, ogólnopolskim lub międzynarodowym,.
- Systematycznie uczestniczy w treningach i zajęciach sportowych, wykazując pasję i zaangażowanie,.
- Promuje zdrowy styl życia i sportowy wizerunek ucznia,.
- Dbą o kondycję fizyczną, postawę i kulturę osobistą,.
- Świadomie planuje swój rozwój sportowy,.
- Inspiruje i motywuje innych do aktywności fizycznej i pracy nad sobą.

SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW.

(profil: freeski / freestyle)

Ocena osiągnięć uczniów obejmuje zarówno wiedzę teoretyczną, umiejętności praktyczne, jak i postawę sportową.

Sprawdzanie dokonywane jest w sposób systematyczny, zgodnie z zasadą ciągłej obserwacji, indywidualizacji i motywowania do rozwoju.

1. Obserwacja aktywności i zaangażowania podczas zajęć.

- Systematyczna obserwacja ucznia na lekcjach wychowania fizycznego, zajęciach treningowych i rekreacyjnych;
- Ocenie podlega:
 - Reakcja na polecenia trenera/nauczyciela,.
 - Zaangażowanie i chęć do pracy,.
 - Kultura osobista i zachowanie wobec innych,.
 - Umiejętność współpracy w zespole,.
 - Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i fair play,.
 - Dbłość o higienę, strój i sprzęt sportowy,.
 - Pozytywne nastawienie do wysiłku i rywalizacji.

2. Sprawdzanie umiejętności praktycznych i wiedzy sportowej.

- Weryfikacja w działaniu praktycznym zdobytych umiejętności i wiadomości, w tym:
 - Prowadzenie rozgrzewki ogólnej i ukierunkowanej,.
 - Ocena znajomości podstawowych przepisów gier i konkurencji sportowych,.
 - Testy techniczne – np. sprawdzenie elementów techniki wykonywania akrobacji na snowboardzie lub nartach freestyle,.
 - Wykonanie zadań ruchowych z zakresu koordynacji, równowagi, wybicia, lądowania, jazdy switch itp.,.
 - Praktyczne zastosowanie zasad bezpieczeństwa i asekuracji w trakcie ćwiczeń.

3. Praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

- Aktywne uczestnictwo w życiu sportowym szkoły, m.in.:
 - Organizacja zawodów, dni sportu, wydarzeń i zajęć rekreacyjnych,.
 - Pomoc w przygotowaniu sprzętu i przestrzeni treningowej,.
 - Współpraca przy działaniach promujących sport i zdrowy styl życia,.
 - Pełnienie funkcji lidera, sędziego, organizatora lub animatora zajęć.

4. Osiągnięcia sportowe.

- Uwzględnia się wyniki sportowe ucznia w zawodach i wydarzeniach sportowych:
 - Starty w zawodach szkolnych, klubowych, wojewódzkich, ogólnopolskich lub międzynarodowych,.
 - Aktywność w środowisku sportowym (jam session, eventy freeski/freestyle, pokazy sportowe),.
 - Rozwój własny – poprawa wyników, techniki, koordynacji i postawy zawodniczej.

5. Sprawdziany sprawności wszechstronnej.

- Wykonanie dwóch okresowych testów sprawności ogólnej i specjalnej, obejmujących:
 - Ocenę siły, wytrzymałości, szybkości, gibkości i koordynacji,.
 - Zadania ukierunkowane na przygotowanie motoryczne do dyscypliny freeski/freestyle,.
 - Porównanie wyników w celu monitorowania postępów,.
 - Analizę i omówienie rezultatów z nauczycielem/trenerem, w celu planowania dalszego rozwoju.

Uwagi organizacyjne.

- Uczeń ma prawo do poprawy lub ponownego wykonania sprawdzianu w uzasadnionych przypadkach (np. kontuzja, absencja usprawiedliwiona).
- Ocena końcowa jest efektem sumy obserwacji, pomiarów i analizy postawy ucznia w procesie treningowym.
- W procesie oceniania brana jest pod uwagę indywidualna dynamika rozwoju i zaangażowanie, nie tylko wynik sportowy.

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

WYKAZ SPRAWDZIANÓW – SPRAWNOŚĆ WSZECHSTRONNA I UKIERUNKOWANA (MTSF)

LP	Próba	Opis	Uwagi
1	Bieg 50 m – próba szybkości	a) Wykonanie: na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety. b) Pomiar: czas mierzony z dokładnością do 0,1 s (stoper lub pomiar elektroniczny). Liczy się lepszy z dwóch wyników.	MTSF
2	Skok w dal z miejsca	a) Wykonanie: z pozycji stojącej za linią testowany wykonuje skok obunóż w dal. b) Pomiar: mierzony w cm, liczy się lepszy z dwóch skoków. c) Uwagi: skok z upadkiem w tył (na plecy) jest nieważny.	MTSF
3	Bieg wytrzymałościowy – 1000 m (M) / 800 m (K)	a) Wykonanie: start z pozycji wysokiej, bieg do mety w równym tempie. b) Pomiar: czas z dokładnością do 1 s.	MTSF
4	Pomiar siły dłoni (dynamometr)	a) Wykonanie: testowany ścisną dynamometr prawą i lewą ręką, nadgarstek w linii przedramienia. b) Pomiar: siła w kg, liczy się lepszy z dwóch pomiarów.	MTSF
5	Siady z leżenia („brzuski”) – 30 s	Pozycja leżąca, kolana zgięte, ręce splecione na karku. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony dotykając łokciami kolan. Liczy się liczba powtórzeń w 30 s.	MTSF
6	Próba gibkości – skłon w przód	a) Wykonanie: postawa stojąca, stopy zwarte, kolana proste, skłon w przód z zaznaczeniem zasięgu dłoni na podziałce. b) Pomiar: dwie próby, wynik w cm.	MTSF
7	Bieg zwinnościowy 4 × 10 m z przenoszeniem klocka	Bieg wahadłowy między liniami (10 m). Testowany przenosi dwa klocki z jednego półkola do drugiego. Dwie próby, liczy się lepszy czas.	MTSF

- 8 **Podciąganie na drążku (M) / Zwis na drążku (K)** **Podciąganie:** z pełnego zwisu nachwytem, podbródek nad drążkiem, bez przerw >2 s. Liczy się liczba powtórzeń. **Zwis:** podbródek nad drążkiem, mierzony czas utrzymania pozycji (sekundy). MTSF