**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z  WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**ZESPOŁU SZKÓŁ ODZIEŻOWYCH NR 1 W KRAKOWIE**

**DLA III ETAPU EDUKACYJNEGO** - **LICEUM, TECHNIKUM**

**KLASA I**

Każdy uczeń **oceniany jest indywidualnie,** podczas ustalania oceny w szczególności brany będzie pod uwagę **wysiłek wkładany przez ucznia**   
w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

**Przy ocenianiu ucznia uwzględniane będą następujące elementy:**

1. **Systematyczny i aktywny udział w zajęciach:** zaangażowanie ucznia na lekcji, sumienność   
   i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu,
2. **Postawa wobec przedmiotu i kompetencje społeczne**: przygotowanie do zajęć (właściwy   
   i kompletny strój), dyscyplina podczas zajęć, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa: regulaminów korzystania z obiektów sportowych (sala gimnastyczna, siłownia, boisko szkolne) oraz zasad korzystania ze sprzętu sportowego (zgodnie z ich przeznaczeniem), współpraca w zespole ćwiczebnym, znajomość zasad samoasekuracji i asekuracji współćwiczącego, postawa ,,fair play”
3. **Postęp w rozwoju sprawności ruchowej** **oraz nabywaniu umiejętności** przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami ucznia.
4. **Poziom i zakres wiedzy** **z zakresu kultury fizycznej** **i edukacji zdrowotnej oraz umiejętność jej wykorzystania**;  
   - kultura fizyczna: znajomości przepisów gier zespołowych, przepisów wybranych dyscyplin sportowych np. gimnastyki, lekkoatletyki, przygotowanie i przeprowadzenie części wstępnej lekcji (rozgrzewki), znajomości zasad postępowania podczas urazów sportowych, umiejętność wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny aktywności fizycznej.  
   - edukacja zdrowotna: znajomość treści programowych i umiejętność zastosowania ich w praktyce. Umiejętności zdobywania informacji dotyczących zdrowia własnego i  innych poprzez wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnej oraz produktów i usług   
   z uwzględnieniem planowania i organizacji aktywności fizycznej (trening zdrowotny), przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe)   
   i rekomendacji zdrowotnych (WHO lub UE).
5. **Aktywność sportowa na rzecz szkoły oraz działania dodatkowe**: udział i reprezentowanie klasy/szkoły w zawodach szkolnych i pozaszkolnych, podnoszenie swojej sprawności poprzez aktywne uczestnictwo w nieobowiązkowych, pozalekcyjnych zajęciach rekreacyjno-ruchowych, pomoc w organizacji zawodów szkolnych i międzyszkolnych (organizator, sędzia, kibic), udział w sportowych imprezach masowych w formie aktywności sportowej i wolontaryjnej, udział w wyjściach i wyjazdach o charakterze sportowym oraz innych działaniach o charakterze sportowym zaproponowanych przez nauczyciela.

**KLASA 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE - UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE** | | | | | | |
| Dział programowy | Celująca | Bardzo dobra | Dobra | Dostateczna | Dopuszczająca | Niedostateczna |
| **LEKKA ATLETYKA** | Uczeń wybiega swoimi umiejętnościami poza poziom wymagany na ocenę bardzo dobrą oraz reprezentuje klasę lub szkołę w tej dyscyplinie oraz uzyskuje wysokie osiągnięcia sportowe.  Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swoich umiejętności. | Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności.  Posiada wiedzę z zakresu tej dyscypliny i rozgrywanych w niej konkurencji.  Zna i potrafi bezbłędnie zademonstrować technikę - skipingu A, B, C,  - startu niskiego i wysokiego | Uczeń wykonuje ćwiczenia z zakresu oceny bardzo dobrej poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy, wyciąga wnioski z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dostateczną. | Uczeń wykonuje niektóre z ćwiczeń na ocenę bardzo dobrą, ale popełnia częste błędy i nie wyciąga wniosków z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dopuszczającą . | Uczeń próbuje wykonać niektóre ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo.  Uczeń zna podstawowe zasady BHP podczas zajęć, potrafi przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę przed ćwiczeniami. | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania.  Nie posiada wiedzy  z zakresu tej dyscypliny i rozgrywanych w niej konkurencji. |
| **GIMNASTYKA dziewcząt** | Uczeń wybiega swoimi umiejętnościami poza poziom wymagany na ocenę bardzo dobrą, sprawnie i starannie oraz zgodnie z techniką wykonuje: łączone przewroty w przód i tył, stanie na rękach przy drabinkach.  wykazuje szczególne zainteresowanie dyscypliną. | Uczeń wykonuje przewroty w przód i tył zgodnie z techniką, stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją.  Zna i stosuje sposoby asekuracji.  Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych. | Uczeń wykonuje przewroty zgodnie  z techniką nie realizując poprawnie jednego z elementów technicznych.  Zna i stosuje sposoby asekuracji.  Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych. | Uczeń wykonuje przewroty zgodnie z techniką nie realizując poprawnie dwóch elementów technicznych.  Zna i stosuje sposoby asekuracji. | Uczeń wykonuje przewroty realizując poprawnie tylko jeden element techniczny.  Zna i stosuje sposoby asekuracji. | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania.  Nie wykazuje zainteresowania dyscypliną, unika czynnego uczestnictwa  w lekcjach. |
| **GIMNASTYKA chłopców** | Uczeń wybiega swoimi umiejętnościami poza poziom wymagany na ocenę bardzo dobrą, sprawnie i starannie oraz zgodnie z techniką wykonuje: łączone przewroty w przód i tył, stanie na rękach przy drabinkach.  wykazuje szczególne zainteresowanie dyscypliną. | Uczeń wykonuje przewroty w przód i tył zgodnie z techniką, stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją.  Zna i stosuje sposoby asekuracji.  Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych | Uczeń wykonuje przewroty zgodnie z techniką nie realizując poprawnie jednego z elementów technicznych.  Zna i stosuje sposoby asekuracji.  Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych | Uczeń wykonuje przewroty zgodnie z techniką nie realizując poprawnie dwóch elementów technicznych.  Zna i stosuje sposoby asekuracji. | Uczeń wykonuje przewroty realizując poprawnie tylko jeden element techniczny.  Zna i stosuje sposoby asekuracji. | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania.  Nie wykazuje zainteresowania dyscypliną, unika czynnego uczestnictwa  w lekcjach. |
| **PIŁKA SIATKOWA** | Uczeń wybiega swoimi umiejętnościami poza poziom wymagany na ocenę bardzo dobrą oraz reprezentuje klasę lub szkołę w tej dyscyplinie i uzyskuje wysokie osiągnięcia sportowe.  Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swoich umiejętności. | Uczeń bardzo dobrze opanował podstawowe umiejętności techniczne (odbicie oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę sposobem dolnym, blok pojedynczy, atak przez plas. Wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów technicznych, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności. Kontrola nad piłką podczas odbić nie sprawia mu najmniejszego problemu. Posiada wiedzę  z zakresu przepisów i potrafi sędziować mecz, nie popełniając błędów. | Uczeń wykonuje ćwiczenia poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy techniczne, wyciąga wnioski z tego co robi. Potrafi korygować błędy po wskazówkach nauczyciela.  Posiada znaczną wiedzę z zakresu przepisów gry, jednak zdarzają mu się błędy i pomyłki. | Uczeń wykonuje ćwiczenia, ale popełnia częste błędy techniczne i nie wyciąga wniosków z tego co robi.  Jego wiedza z zakresu przepisów gry jest ogólnikowa. | Uczeń opanował  w stopniu podstawowym tylko najprostsze umiejętności (elementy techniki z zakresu oceny dostatecznej). Kontrola piłki podczas ćwiczeń sprawia mu dużo problemu. Zna wybiórczo przepisy gry, potrafi wymienić kilka elementów technicznych. Jego wiedza z zakresu przepisów gry jest niewystarczająca. | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania.  Nie posiada wiedzy  z zakresu przepisów gry. |
| **PIŁKA KOSZYKOWA** | Uczeń wybiega swoimi umiejętnościami poza poziom wymagany na ocenę bardzo dobrą oraz reprezentuje klasę lub szkołę w tej dyscyplinie i uzyskuje wysokie osiągnięcia sportowe.  Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swoich umiejętności. | Uczeń opanował podstawowe umiejętności techniczne (poruszanie się w ataku bez piłki, chwyty, podania, kozłowanie, rzut pozycyjny, rzut w biegu po podaniu  i kozłowaniu ze strony prawej - dla leworęcznych z lewej).  Ćwiczenia wykonuje w szybkim tempie, panując nad piłką.  Zna systematykę el. technicznych, potrafi wykorzystać nabyte umiejętności w grze. Zna przepisy gry i potrafi je egzekwować sędziując grę szkolną.  Potrafi przeprowadzić złożoną rozgrzewkę  z wykorzystaniem piłki. | Uczeń opanował podstawowe umiejętności. techniczne (elementy z zakresu oceny bardzo dobrej). Ćwiczenia wykonuje w dobrym tempie, panując nad piłką. Zdarzają mu się sporadycznie błędy, jednak potrafi je korygować po wskazówkach nauczyciela.  Zna podstawowe przepisy gry oraz systematykę el. technicznych.  Potrafi przeprowadzić prostą rozgrzewkę z wykorzystaniem piłki. | Uczeń opanował podstawowe umiejętności. techniczne (poruszanie się w ataku bez piłki, chwyty, podania, kozłowanie, rzut pozycyjny). Ćwiczenia wykonuje w umiarkowanym tempie, nie w pełni kontrolując piłkę, Uczeń nie dostrzega swoich błędów i nie wyciąga wniosków z tego co robi.  Zna większość podstawowych przepisów gry oraz systematykę el. technicznych.  Potrafi przeprowadzić prostą rozgrzewkę bez wykorzystania piłek. | Uczeń opanował  w stopniu podstawowym tylko najprostsze elementy techniczne (poruszanie się w ataku bez piłki, chwyty, podania, kozłowanie). Ćwiczenia wykonuje w wolnym tempie, słabo kontrolując piłkę.  Zna wybiórczo przepisy gry, potrafi wymienić kilka elementów technicznych. | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania.  Nie posiada wiedzy  z zakresu przepisów gry. |
| **PIŁKA RĘCZNA** | Uczeń wybiega swoimi umiejętnościami poza poziom wymagany na ocenę bardzo dobrą oraz reprezentuje klasę lub szkołę w tej dyscyplinie i uzyskuje wysokie osiągnięcia sportowe.  Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swoich umiejętności. | Uczeń opanował podstawowe umiejętności techniczne (ćwiczenia z zakresu: postawy i poruszania się indywidualnego w obronie i ataku z piłką i bez piłki, podań i chwytów, kozłowania piłki w miejscu i w biegu, rzutów na bramkę z wyskoku i przeskoku, techniki gry bramkarza). Zna systematykę el. technicznych i potrafi je zademonstrować.  Ćwiczenia wykonuje w szybkim tempie, starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności w grze. Zna przepisy gry i potrafi je egzekwować sędziując grę szkolną. | Uczeń opanował podstawowe umiejętności. techniczne (elementy z zakresu oceny bardzo dobrej). Ćwiczenia wykonuje w dobrym tempie, panując nad piłką. Zdarzają mu się sporadycznie błędy, jednak potrafi je korygować po wskazówkach nauczyciela.  Zna podstawowe przepisy gry oraz systematykę el. technicznych.  Potrafi przeprowadzić prostą rozgrzewkę z wykorzystaniem piłki. | Uczeń opanował podstawowe umiejętności. techniczne (ćwiczenia z zakresu: postawy i poruszania się indywidualnego w obronie i ataku bez piłki, podań i chwytów, kozłowania, rzutów na bramkę z biegu). Ćwiczenia wykonuje w umiarkowanym tempie, nie w pełni kontrolując piłkę. Uczeń nie dostrzega swoich błędów i nie wyciąga wniosków z tego co robi. Jego wiedza z zakresu przepisów gry jest ogólnikowa.  Potrafi przeprowadzić prostą rozgrzewkę bez wykorzystania piłek. | Uczeń opanował  w stopniu podstawowym tylko najprostsze umiejętności (elementy techniki z zakresu oceny dostatecznej). Ćwiczenia wykonuje w wolnym tempie, słabo kontrolując piłkę.  Zna wybiórczo przepisy gry, potrafi wymienić kilka elementów technicznych. | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania, opuszcza często zajęcia WF, wielokrotnie zgłasza brak stroju sportowego. |
| **PIŁKA NOŻNA** | Uczeń wybiega swoimi umiejętnościami poza poziom wymagany na ocenę bardzo dobrą oraz reprezentuje klasę lub szkołę w tej dyscyplinie i uzyskuje wysokie osiągnięcia sportowe.  Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swoich umiejętności  Piłkarskich. | Uczeń opanował podstawowe umiejętności techniczne (potrafi przyjąć piłkę wewnętrzną częścią stopy toczącą się po podłożu oraz  z powietrza, prowadzić piłkę ze zmianą kierunku poruszania się). Ćwiczenia wykonuje w szybkim tempie, starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności w grze. Zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożną i potrafi je zastosować sędziując grę szkolną. | Uczeń opanował podstawowe umiejętności. techniczne (elementy z zakresu oceny bardzo dobrej). Ćwiczenia wykonuje w dobrym tempie, panując nad piłką. Zdarzają mu się sporadycznie błędy, jednak potrafi je korygować po wskazówkach nauczyciela.  Zna podstawowe przepisy gry. | Uczeń opanował podstawowe umiejętności techniczne (potrafi w sposób kontrolowany podać piłkę wewnętrzną częścią stopy, nogą sprawniejszą, prowadzić piłkę prostym podbiciem). Uczeń wykonuje ćwiczenia w umiarkowanym tempie i popełnia częste błędy wykonania, nie wyciąga wniosków z tego co robi.  Jego wiedza z zakresu przepisów gry jest ogólnikowa. | Uczeń opanował  w stopniu podstawowym tylko najprostsze umiejętności (potrafi prowadzić piłkę po linii prostej i łamanej nogą sprawniejszą). Ćwiczenia wykonuje w wolnym tempie, słabo kontrolując piłkę.  Zna wybiórczo przepisy gry, potrafi wymienić kilka elementów technicznych. | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania, opuszcza często zajęcia WF, wielokrotnie zgłasza brak stroju sportowego |
|  |  |  |  |  |  |  |

**ZASADY DOSTARCZANIA DŁUGOTERMINOWYCH ZWOLNIEŃ LEKARSKICH**

Uczeń ma obowiązek dostarczyć długoterminowe zwolnienie lekarskie do Dyrektora Szkoły w terminie do 7 dni od daty wystawienia.  
Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć wychowania fizycznego podejmuje Dyrektor Szkoły na podstawie zaświadczenia wydanego przez lekarza, na czas w nim określony.

Uczniowie ze względów zdrowotnych zwolnieni przez Dyrektora Szkoły z wykonywania określonych ćwiczeń, na podstawie zaświadczenia wydanego przez lekarza, będą oceniani wyłącznie za pozostały – dozwolony udział w zajęciach.  
Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego ma obowiązek przebywać na lekcji pod opieka nauczyciela. Może być zwolniony do domu na wniosek rodziców i tylko za zgodą Dyrektora Szkoły.

**ZASADY EGZAMINU KLASYFIKACYJNEGO**

Zasady dopuszczenia i przeprowadzenia egzaminu klasyfikacyjnego zawarte są w Statucie Zespołu Szkół Odzieżowych Nr 1 oraz Wewnątrzszkolnym Systemie Oceniania.

**ZASADY EGZAMINU POPRAWKOWEGO.**

Zasady dopuszczenia i przeprowadzenia egzaminu poprawkowego zawarte są w Statucie Zespołu Szkół Odzieżowych Nr 1 oraz Wewnątrzszkolnym Systemie Oceniania.

Uczeń ma prawo do ubiegania się o otrzymanie wyższej niż przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna na zasadach określonych w Statucie Szkoły pod warunkiem gdy:

* nie ma godzin nieusprawiedliwionych na lekcjach wychowania fizycznego,
* nie przekroczył liczby „niećwiczeń” na lekcjach wychowania fizycznego,
* nie został ukarany karą statutową

Ponadto uczeń:

* Ma obowiązek posiadać odpowiedni, zmienny strój do ćwiczeń (spodenki sportowe, koszulkę sportową oraz sznurowane obuwie sportowe). Ze względów bezpieczeństwa   
  od ucznia wymaga się, by podczas ćwiczeń nie nosił biżuterii, długie włosy miał spięte,   
  a paznokcie krótko przycięte.
* Dwa razy w każdym semestrze może zgłosić nieprzygotowanie do zajęć bez konieczności podania przyczyny. Za każde następne nieprzygotowanie, bez uzasadnienia, uczeń otrzyma ocenę niedostateczną.
* Otrzyma dodatkową ocenę za zaangażowanie i aktywny udział w zajęciach, na koniec I i II okresu nauki. Ocena śródroczna i końcowa nie jest średnią ocen w dzienniku. Zasadniczy wpływ na ocenę ma systematyczność, zaangażowanie i postępy w usprawnianiu.