

## **Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen z WF.**

### **Ocena celująca**

Uczeń:

- \* spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- \* w pełni opanował podstawę programową jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego,
- \* rozumie, zna oraz świadomie stosuje zasady zdrowego stylu życia,
- \* reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.

### **Ocena bardzo dobra**

Uczeń:

- \* osiągnął wysoki poziom frekwencji na lekcjach wychowania fizycznego,
- \* swoją postawą, zaangażowaniem i stosunkiem do przedmiotu nie budzi najmniejszych zastrzeżeń,
- \* posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- \* potrafi przeprowadzić ćwiczenia kształtujące (rozgrzewkę) na sobie i współwiczących bez jakiegokolwiek pomocy i zastrzeżeń nauczyciela,
- \* potrafi bardzo dobrze wykonywać nauczane i doskonalone ćwiczenia,
- \* bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych,
- \* zna założenia taktyczne oraz przepisy dyscyplin zawartych w programie,
- \* zna zasady zdrowego stylu życia,
- \* systematycznie i aktywnie bierze udział w zajęciach .

### **Ocena dobra**

Uczeń:

- \* osiągnął duży poziom frekwencji na lekcjach wychowania fizycznego,
- \* swoją postawą i zaangażowaniem do przedmiotu nie budził większych zastrzeżeń, \* opanował większość materiału programowego,
- \* posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela, \* potrafi przeprowadzić ćwiczenia kształtujące bez większych błędów,
- \* potrafi poprawnie wykonywać nauczane i doskonalone ćwiczenia.

### **Ocena dostateczna**

Uczeń:

- \* osiągnął średni poziom frekwencji na lekcjach wychowania fizycznego,
- \* nie bierze aktywnego i systematycznego udziału w zajęciach lekcyjnych,
- \* często jest nieprzygotowany do zajęć lekcyjnych,
- \* posiada mały zakres wiedzy, który nie potrafi wykorzystać praktycznie,
- \* często nie stosuje zasad bezpiecznej aktywności fizycznej i higieny osobistej,
- \* z dużymi problemami i przy pomocy nauczyciela przeprowadza ćwiczenia kształtujące (rozgrzewkę),
- \* zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami,
- \* ćwiczy niechętnie.

## Ocena dopuszczająca

Uczeń:

- \*osiągnął poziom frekwencji poniżej średniej na lekcjach wychowania fizycznego,
- \*swoją postawą i brakiem zaangażowania budzi wiele zastrzeżeń,
- \*posiada duże braki z zakresu kultury fizycznej,
- \*nie stosuje zasad bezpiecznej aktywności fizycznej i higieny osobistej,
- \*nie potrafi bez znaczącej pomocy i podpowiedzi nauczyciela przeprowadzić ćwiczeń kształtujących,
- \* strój sportowy nosi sporadycznie,
- \*ma lekceważący stosunek do przedmiotu a wręcz celowo go unika,
- \*wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia, ale niechętnie i z dużymi błędami.

Wychowanie fizyczne w szkole ponadpodstawowej ma na celu kontynuację wspierania i doskonalenia wszechstronnego rozwoju ucznia (fizycznego, psychicznego, intelektualnego, emocjonalnego i społecznego). Utrwala nawyk uczestnictwa w aktywności fizycznej dla zdrowia i utrzymania sprawności fizycznej przez całe życie.

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Podstawa programowa dla szkół ponadpodstawowych zakłada personalistyczną koncepcję wychowania oraz koncepcję sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

## Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
  2. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.
  3. Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu.
  4. Kształtowanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych.
  5. Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.
-

## Warunki i sposób realizacji

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacji.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych.

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być przedmiotem (kryterium) oceny z wychowania fizycznego. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania ich zmian w kontekście całonocnej aktywności fizycznej.

Aktywność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści doskonalące indywidualne i zespołowe formy rekreacyjno-sportowe. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, formy z innych kręgów kulturowych oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej. Zwraca się uwagę na konieczność wykorzystywania różnorodnych form aktywności, dających uczniom możliwość dokonywania wyborów dla zdrowia, z uwzględnieniem także przyszłych ról zawodowych i rodzinnych.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące działań związanych z umiejętnością określenia ryzyka dotyczącego planowania i organizacji aktywności fizycznej dla siebie i innych. W treściach zawarto zagadnienia dotyczące zasad ergonomicznej organizacji stanowiska pracy oraz udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów.

Edukacja zdrowotna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym i zawodowym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmocnieniu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

Kompetencje społeczne, dotyczą rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego

uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

Wychowanie fizyczne dla uczniów szkół ponadpodstawowych powinno być realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru przez ucznia, w tym: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

Zajęcia z wychowania fizycznego zarówno te realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych, jak i te prowadzone do wyboru przez ucznia prowadzą nauczyciele wychowania fizycznego zatrudnieni w szkole.

Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym. W ramach zajęć do wyboru realizacja treści może wykraczać poza podstawę programową.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym. W wychowaniu fizycznym należy uwzględniać interdyscyplinarne zajęcia terenowe. W tym celu można wykorzystywać bazę rekreacyjną tworzoną na terenach leśnych.

Szkoła powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych.

Realizacja podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego i technikum w zakresie edukacji zdrowotnej powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły. Warunkiem skuteczności realizacji bloku tematycznego Edukacja zdrowotna jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologii, wychowania do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, edukacji dla bezpieczeństwa. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz z rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.

Do realizacji treści wychowania fizycznego, należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.

## 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem;
2. wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej;
3. omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
4. definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI).

### 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;
2. dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej;
3. ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
4. wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.

## 2. Aktywność fizyczna.

### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska;
2. wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych;
3. opisuje wybrane techniki relaksacyjne;
4. wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej;
5. wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego.

### 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE);
2. przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej;
3. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych, np. capoeira, frisbee ultimate, lacrosse, kabaddi, korfball, tchoukball);
4. planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;

5. wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb;
6. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego;
7. wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe), z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii;
8. wykonuje podstawowe elementy samoobrony.

### 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  1. wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi;
  2. wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych;
  3. opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy;
  4. opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością;
  5. wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  1. wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze;
  2. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych;
  3. potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa);
  4. opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego;
  5. organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej).

### 4. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  1. wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
  2. wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;
  3. wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);
  4. wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;

5. wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu;
  6. wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia;
  7. omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia;
  8. wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
  9. omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych;
  10. omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
1. opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego;
  2. opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
  3. dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
  4. opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.

## 5. Kompetencje społeczne. Uczeń:

1. wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
2. wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
3. pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe;
4. wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;
5. wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym;
6. omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.