

**Dominika Szwed – Walkiewicz**

**Program nauczania przedmiotu**

**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**Liceum plastyczne**

**WARSZAWA 2018**

## **Dominika Szwed – Walkiewicz**

Nauczyciel wychowania fizycznego w Zespole Państwowych Szkół Plastycznych w Warszawie. W roku 2008 ukończyła studia magisterskie w Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie na kierunku Wychowanie Fizyczne.

Jest aktywnym pedagogiem z dziewięcioletnim stażem pracy.

Dodatkowo po przebytych kursach: na trenera personalnego, instruktora Aqua Fitness, na instruktora oraz trenera II klasy tenisa ziemnego, a także instruktora Programu Spinning®.

## Spis treści

Wstęp.....	4
Uwarunkowania realizacji programu.....	4
Zadania szkoły i nauczycieli.....	5
Ogólna koncepcja programu.....	5
Cele ogólne wychowania fizycznego:.....	6
Cele kształcenia i wychowania:.....	6
Podstawa programowa przedmiotu wychowanie fizyczne - IV etap edukacyjny.....	7
Treści nauczania.....	9
Osiągnięcia ucznia.....	9
Innowacyjne formy prowadzenia zajęć.....	11
Warunki i sposoby realizacji oraz wskazówki metodyczne.....	14
Metody oraz formy działań.....	15
Dostosowanie do potrzeb indywidualnych uczniów.....	17
Przedmiotowy system oceniania.....	18
Kryteria oceniania.....	19
Literatura przedmiotu wychowanie fizyczne.....	21

## Wstęp

Program nauczania dotyczy przedmiotu wychowanie fizyczne na IV etapie edukacyjnym w Liceum Plastycznym

Program jest zaplanowany na 342 godzin zajęć realizowanych w ciągu czterech lat nauki, czyli 3 godziny tygodniowo w systemie klasowo-lekcyjnym. Ze względu na krótszy IV rok nauki – w niniejszym programie proponuje się następujący układ godzinowy:

rok nauki I	90 godzin
rok nauki II	90 godzin
rok nauki III	90 godzin
rok nauki IV	72 godzin
RAZEM	342 godzin

Program stanowi opis sposobu realizacji celów kształcenia i zadań edukacyjnych ustalonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego. Program realizuje podstawę programową kształcenia ogólnego określoną w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz.U. Nr 4 Poz.17).

Program ten wychodzi naprzeciw potrzebom współczesnego ucznia oraz dodatkowo ucznia szkoły plastycznej, niejednokrotnie narażonego na dodatkowe obciążenia organizmu. Dzięki innowacyjnemu podejściu do aktywności fizycznej, stosowanym formom oraz metodom nauczania młodzież zostaje wdrożona w korzyści, jakie płyną z podejmowania określonych form aktywności. Jego realizacja ma także służyć zwiększeniu świadomości i zaangażowania uczniów podczas zajęć wychowania fizycznego, a celem jest umiejętność organizowania sobie czasu wolnego, w oparciu o nabyte nawyki higienicznego trybu życia.

## Uwarunkowania realizacji programu

1. Program jest adresowany do uczniów liceum plastycznego i jest przeznaczony do realizacji w klasach I-IV.
2. Obiekty sportowe - szkoła dysponuje:
  - a. salą gimnastyczną,
  - b. siłownią wewnętrzną,
  - c. trawiastym boiskiem do siatkówki na powietrzu,
  - d. terenem trawiastym przed szkołą,
  - e. aulą szkolną / korytarz przystosowane do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego w formach, o których mowa w dalszej części programu,
3. W niedalekim sąsiedztwie szkoły znajduje się park z alejkami, terenami trawiastymi oraz siłownią zewnętrzną.
4. Wyposażenie.

Nauczyciel ma do dyspozycji sprzęt sportowy: piłki, materace, skrzynia, koziół, odskocznia, pachołki, ławeczki, równoważnię, skakanki, szarfy, hantle, sztangę, maty do ćwiczeń, kije do unihokeja, rakiety i lotki do badmintonu, stoły i rakiety do tenisa stołowego, ringo, dyski frisbee, sprzęt umożliwiający odtwarzanie muzyki i inne.

## **Zadania szkoły i nauczycieli**

1. Stymulowanie i umożliwienie uczniom podejmowania aktywności ruchowej i wyrażania własnych przeżyć w grach sportowych, zabawach, tańcach, itd.
2. Tworzenie warunków do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej.
3. Zapoznanie uczniów z podstawowymi formami rekreacji, turystyki, fitnessu oraz z podstawowymi zasadami uprawiania wybranych przez uczniów dyscyplin sportowych.
4. Doskonalenie oceny postawy ciała i poziomu sprawności ucznia wraz z monitorowaniem rozwoju psychomotorycznego.
5. Umożliwienie uczniom podejmowania nowoczesnych form aktywności ruchowej dostępnej dla dorosłych w fitness klubach. Różnorodność form aktywności.
6. WYROBIENIE u uczniów zdrowych nawyków ruchowych, samoasekuracji podczas ćwiczeń oraz poprawności ich wykonywania w trosce o bezpieczeństwo własne i innych, a także o stan własnego zdrowia.
7. Zapewnienie bezpiecznych warunków do realizacji zadań ruchowych.
8. Współpraca z rodzicami/opiekunami uczniów, a także nauczycielami innych przedmiotów oraz wychowawcami klas i pedagogiem/psychologiem szkolnym.
9. Pomaganie uczniom przy wyborze swojego „sportu całego życia”.

Zadaniem nauczyciela realizującego program będzie skonstruowanie rocznych planów pracy zawierających: materiał nauczania (treści) w każdej klasie, wymagania (opis założonych osiągnięć ucznia) w każdej klasie, budżet godzin w każdej klasie.

## **Ogólna koncepcja programu**

Wychowanie fizyczne jest przedmiotem obowiązkowym, nauczonym na każdym etapie kształcenia w polskim szkolnictwie, niezależnie od typu szkoły.

Umiejętności zdobyte na zajęciach mają ścisły związek z życiem młodego człowieka, który idąc przez kolejne szczeble edukacji powinien chcieć zapewnić sobie dobre zdrowie, co niewątpliwie dzięki aktywności fizycznej może osiągnąć. Przedmiot ten dodatkowo stanowi swoisty fundament dla rozwoju innych dziedzin życia.

Zdobyta wiedza i umiejętności mogą zapobiec w przyszłości ograniczeniom problemów zdrowotnych zarówno natury fizycznej, jak i psychicznej. W szczególności ta druga sfera zdrowia psychicznego jest niwelowana poprzez ćwiczenia fizyczne, które powodują wydzielanie się pozytywnych dla organizmu związków, zapobiegającym zaburzeniom nastroju.

Dzięki wychowaniu fizycznemu uczeń nabywa kluczowych dla rozwoju społecznego zachowań oraz umiejętności odnajdywania się w otaczającym go świecie. Po zakończeniu edukacji jest przygotowany do organizowania sobie czasu wolnego w duchu sportowym.

Program dostosowany jest do potrzeb ucznia zarówno bardzo sprawnego ruchowo, jak i ucznia z dysfunkcjami ruchowymi lub ograniczeniami, wynikającymi z różnego rodzaju schorzeń, dysfunkcji czy przebytymi kontuzjami.

Program przewidziany jest do realizacji w czteroletnim liceum plastycznym, w którym wychowanie fizyczne realizowane jest przez 4 lata nauki w wymiarze 3 godzin tygodniowo.

Treści kształcenia przedstawione w programie podzielone są na siedem działów. Cztery z nich odpowiada obszarom tematycznym z podstawy programowej wychowania fizycznego dla IV etapu edukacyjnego, a trzy pozostałe działy ( nowoczesne formy fitness, pływanie, tańce ludowe i towarzyskie ) wykracza poza zakres podstawy programowej i jest pomysłem autorki na realizację szkolnego wychowania fizycznego wynikającym z dotychczasowych jej doświadczeń w pracy w tej szkole.

Liczba godzin przeznaczona na realizację konkretnych treści może być zmienna, a będzie to zależało od potrzeb i możliwości każdej grupy ćwiczebnej. Liczba godzin przeznaczona na konkretne treści w poszczególnych latach nauki zostanie zapisana w rocznych planach pracy każdego z realizatorów programu.

### **Cele ogólne wychowania fizycznego:**

- 1) Efektywne współdziałanie w zespole, grupie, stosowanie zasad „fair play”.
- 2) Skuteczne porozumiewanie się w różnych sytuacjach, kultura kibicowania.
- 3) Rozwijanie sprawności fizycznej.
- 4) Umacnianie wiary ucznia we własne siły i osiągnięcia.
- 5) Kształtowanie potrzeby i umiejętności dbania o własne ciało, zdrowie i sprawność fizyczną.
- 6) Wyrabianie nawyku czujności wobec zagrożeń dla zdrowia fizycznego.
- 7) Zapoznanie z samooceną i stosowanie jej w cyklu nauczania.
- 8) Zapoznanie z bezpieczeństwem w czasie gier, zabaw i ćwiczeń.
- 9) Kształtowanie postawy świadomego i aktywnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej.
- 10) Kształtowanie nawyku dbania o higienę własnego ciała po zajęciach lekcyjnych.
- 11) Kształtowanie chęci do poprawiania własnej sprawności fizycznej, a tym samym osiągnięcia sukcesów sportowych.

### **Cele kształcenia i wychowania:**

Podstawa programowa dla IV etapu edukacyjnego definiuje cel przedmiotowy z wychowania fizycznego jako przygotowanie do całościowej aktywności fizycznej oraz ochronę i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych, w szczególności:

1. Uświadomienie potrzeby bycia aktywnym przez całe życie.
2. Stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia.
3. Działanie jako krytyczny konsument sportu.
4. Umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

### **Realizacji powyższego celu będą sprzyjały cele szczegółowe, takie jak:**

1. Uświadomienie uczniom znaczenia doskonalenia zdrowia i własnej sprawności fizycznej oraz pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na ich zdrowie i samopoczucie.
2. Nabycie przez ucznia umiejętności samodzielnego organizowania sobie wypoczynku w swoim czasie wolnym.
3. Uatrakcyjnienie zajęć wychowania fizycznego poprzez wprowadzanie urozmaiconych form aktywności rekreacyjnej, w tym sportów całego życia.
4. Wskazanie uczniom możliwości budowania własnej sprawności fizycznej poprzez trening zdrowotny.
5. Doskonalenie umiejętności indywidualnych z zakresu różnych dyscyplin sportowych.
6. Nabycie nawyku dbałości o bezpieczeństwo własne i innych
7. Nabycie umiejętności współdziałania w grupie rówieśniczej.
8. Niezależnie od podejmowanej aktywności czy zespołowej czy indywidualnej, a także w życiu codziennym, przestrzeganie zasady w fair play.

## **Podstawa programowa przedmiotu wychowanie fizyczne - IV etap edukacyjny**

### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

Przygotowanie do całościowej aktywności fizycznej oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych, w szczególności:

- 1) uświadomienie potrzeby całościowej aktywności fizycznej;
- 2) stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia;
- 3) działanie jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu;
- 4) umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

### **Treści nauczania i umiejętności – wymagania szczegółowe**

#### **1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej.**

Uczeń:

- 1) wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej;
- 2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;
- 3) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej;
- 4) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.

#### **2. Trening zdrowotny.**

Uczeń:

- 1) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłki fizyczne o różnej intensywności;
- 2) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;
- 3) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
- 4) wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne;
- 5) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie;

- 6) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
- 7) wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).

### **3. Sporty całego życia i wypoczynek.**

Uczeń:

- 1) stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej

### **4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.**

Uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze;
- 2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.

### **5. Sport.**

Uczeń:

- 1) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem;
- 2) omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących;
- 3) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.

### **6. Edukacja zdrowotna.**

Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości;
- 2) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
- 3) omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne;
- 4) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
- 5) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
- 6) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem;
- 7) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
- 8) wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta;
- 9) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS);
- 10) planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
- 11) omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia;
- 12) wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.



## **W związku z podziałem na zajęcia obowiązkowe oraz do wyboru dla uczniów, uwzględnia się: Obowiązkowy wymiar wychowania fizycznego:**

- 1) część realizowana w systemie klasowo-lekcyjnym: 1 godz. w IV etapie edukacyjnym, której dotyczą wymagania określone w podstawie programowej, z możliwością ich ewentualnego poszerzenia;
- 2) część realizowana w postaci fakultetów: 2 godz. tyg. na IV etapie edukacyjnym, które mogą być prowadzone w systemie zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych, obowiązkowych co do udziału, ale umożliwiających wybór treści i form zajęć. Fakultety służą zwiększaniu zakresu i pogłębianiu umiejętności i wiedzy związanych z aktywnością fizyczną oraz dbałością o rozwój i zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne uczniów, na miarę ich możliwości, oczekiwań i zainteresowań.

## **Treści nauczania**

### **Program zakłada siedem bloków tematycznych:**

1. Trening zdrowotny – diagnoza sprawności fizycznej oraz kształtowanie sprawności ogólnej, wytrzymałości, siły i gibkości; wzmacnianie i rozciąganie wszystkich partii mięśniowych ciała, a także zagadnienia z zakresu higieny, chorób cywilizacyjnych, znaczenia ruchu w życiu człowieka, diagnozy i dbałości o prawidłową postawę, ćwiczeń relaksacyjnych i rozluźniających
2. Rekreacja – gry i zabawy kształtujące cechy motoryczne, gry i zabawy rekreacyjne, nowoczesne formy rekreacji (Korfball, Badminton, Ultimate Frisbee itp.)
3. Sport – lekkoatletyka terenowa, gry zespołowe oraz uczestnictwo w sporcie.
4. Nowoczesne formy fitness – elementy Crossfitu, Trening Funkcjonalny, Tabata, Aerobik (ćwiczenia przy muzyce), Streching
5. Taniec towarzyski i tańce ludowe – elementy podstawowych tańców (Walc Angielski, Walc Wiedeński, Polonez, Krakowiak, itd.)
6. Pływanie – w ramach dostępnych środków finansowych zajęcia nauki oraz doskonalenie podstawowych stylów pływackich oraz skoków startowych (kraul na piersiach, kraul na grzbiecie, styl klasyczny, itd.)
7. Edukacja zdrowotna (realizowana tylko w I, II i III klasie) realizowana w formie zajęć teoretycznych.

## **Osiągnięcia ucznia**

1. Organizowanie i uczestniczenie w rekreacji, turystyce, zawodach sportowych z przestrzeganiem obowiązujących zasad np. zasada „fair play”.
2. Dostosowanie poziomu aktywności fizycznej niezbędnej dla zachowania zdrowia w czasie wolnym od szkoły lub po jej ukończeniu.
3. Utrzymanie niezbędnego poziomu sprawności fizycznej umożliwiającej uprawianie zawodu artystyka.
4. Niwelowanie obciążeń kręgosłupa oraz całego ciała poprzez zastosowanie odpowiednich ćwiczeń rozciągających, rozluźniających i korekcyjnych, podczas swojej wielogodzinnej pracy artystycznej.

5. Dbłość o utrzymanie swojej sprawności fizycznej w celu zapobiegania chorobom cywilizacyjnym ( np. cukrzyca, nadciśnienie, choroby wieńcowe serca, itd) oraz chorobom układu nerwowego (depresja, stany lękowe, apatia, itd.).
6. Troska o przestrzeganie zasad BHP podczas aktywności ruchowej, m.in.:
  - właściwe użytkowanie przyborów i przyrządów ( zgodnie z ich przeznaczeniem ),
  - używanie dostosowanego do warunków pogodowych i dyscypliny stroju sportowego i obuwia,
  - przestrzeganie zasad higieny osobistej oraz higieny snu, odpoczynku i regeneracji potreningowej,
  - troska o uwzględnienie racjonalnych zasad odżywiania, szczególnie przed i po podejmowaniu aktywności fizycznej,
  - troska o odpowiedni poziom nawodnienia organizmu i dostarczenie mu niezbędnych substancji odżywczych i mikroelementów.
7. Stosowanie podstawowych zasad dotyczących przygotowania do podejmowania ćwiczeń fizycznych z uwzględnieniem jej poszczególnych elementów ( rozgrzewka, trening właściwy, rozciąganie, uspokojenie organizmu ).
8. Korzystanie z różnych źródeł informacyjnych w celu podnoszenia swojej sprawności fizycznej, a także uatrakcyjnienia jednostek ćwiczeniowych.
9. Stosowanie poprawnej terminologii i nazewnictwa podstawowych ćwiczeń z zakresu wychowania fizycznego.
10. Uczeń potrafi rozróżnić nowoczesne formy fitness oraz je nazwać, dodatkowo wykazując się wiedzą jaki one mają cel i wpływ na poprawę sprawności ( np. aerobik, crossfit, tabata, trening stacyjny, trening funkcjonalny, itd.).
11. Orientuje się w podstawowych przepisach gier zespołowych realizowanych na lekcjach WF.
12. Wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej, na podstawie testu sprawności indywidualnej.
13. Opracowuje plan i program rozgrzewki dostosowany do potrzeb własnych oraz grupy ( minimum raz w roku szkolnym ).
14. Potrafi rozróżnić ćwiczenia odpowiednie dla poszczególnej płci, wieku rozwojowego, rodzaju pracy zawodowej, a także rozróżnia ćwiczenia wzmacniające od ćwiczeń rozciągających ze wskazaniem konkretnych przykładów.
15. Umie ocenić reakcję swojego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności ( tętno spoczynkowe, tętno maksymalne, tętno po wysiłku ).
16. Wyjaśnia na czym polega prozdrowotny tryb życia – na przykładzie zajęć i gier terenowych.
17. Wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.
18. Uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizyczne.

#### Piłka siatkowa

- ustawienie na boisku
- odbicia oburącz górne i dolne w postawie wysokiej, niskiej oraz postawie o zachwianej równowadze
- zagrywka sposobem dolnym i górnym
- wystawienie
- atak (zbiecie, plasowanie, kiwnięcie)
- zastawienie

#### Koszykówka

- poruszanie się po boisku
- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką, ze zmianą tempa i kierunku,
- podania i chwyt piłki w miejscu i w biegu
- rzuty do kosza z różnych pozycji; z miejsca i z biegu; po kozłowaniu i po podaniu

- zatrzymania, zwody, obroty
- atak szybki i pozycyjny
- obrona (każdy swego, strefą)

#### Piłka nożna

- prowadzenie piłki
- przyjęcia i podania piłki
- zwody, dryblingi, żonglowanie piłką
- strzały na bramkę z różnych pozycji
- formacje: ataku, pomocy, obrony

#### Piłka ręczna

- poruszanie się w obronie i w ataku
- podania i chwyt piłki w miejscu i w ruchu
- rzuty do bramki z miejsca, w biegu, w wysoku
- zwody ciałem
- zwody piłką

#### Tenis stołowy

- poruszanie się przy stole tenisowym
- uderzenie forhend po prostej i po krosie (z różną rotacją)
- uderzenie bekhend po prostej i po krosie (z różną rotacją)
- serwis

#### Badminton

- poruszanie się po boisku
- forhend
- bekhend
- serwis

19. Uczeń potrafi umówić etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących.

## **Innowacyjne formy prowadzenia zajęć**

W edukacji fizycznej podobnie jak w procesie rozwoju technologii bardzo ważne jest podążanie za nowoczesnymi trendami. Niniejszy program zawiera w sobie nowatorskie formy z zakresu szeroko pojętej dziedziny, jaką jest fitness.

W związku z tym na lekcjach wychowania fizycznego ( w klasach I-III), a także w klasach IV w zmniejszonym zakresie będą realizowane niżej wymienione formy ruchowe.

### **1. CrossFit**

Jest to program treningu siłowego i kondycyjnego, który opiera się na wzroście dziesięciu najważniejszych zdolności siłowych. Podczas ćwiczeń rozwija się siłę i masę mięśni.

Wykonanie ćwiczeń crossfit następuje w sposób intensywny, bez czasu na przerwę. W crossfit ćwiczy się jednocześnie podnoszenie ciężarów, sprawność atletyczną, odporność. Wyrabia odporność krążeniową oraz oddechową, siłę i wytrzymałość mięśni, rozciągliwość, szybkość, sprawność, psychomotorykę, równowagę i precyzję

Efektom jest poprawa kondycji, siły, wydolności i szybkości. Zaletą jest dostępność – crossfit może uprawiać każdy. Jest to uniwersalny zestaw ćwiczeń, które wykonywać mogą wszyscy. Sprawność i doświadczenie schodzą na drugi plan, bo w trakcie zajęć uczeń sam może wyznaczać sobie granice i modyfikować obciążenia.

## **2. Trening funkcjonalny**

Jest to rodzaj intensywnych ćwiczeń, których celem jest wszechstronne wzmocnienie mięśni bez rozbudowywania masy mięśniowej. Polega na imitowaniu ruchów, które wykonujemy na co dzień przy zwykłych czynnościach, ale w szybszym tempie i z wieloma powtórzeniami.

Trening funkcjonalny, w odróżnieniu od tradycyjnych ćwiczeń na siłowni, skupia się na naśladowaniu ruchów wykonywanych przez nas w życiu codziennym. Dzięki temu poszczególne grupy mięśniowe współdziałają ze sobą, a my zwiększamy przy okazji naszą koordynację i gibkość. Trening funkcjonalny składa się z ćwiczeń podobnych do porannego wstawania z łóżka, sięgania po coś, np. wyciągania ręki po mikser stojący na najwyższej półce w kuchni, podnoszenia i unoszenia przedmiotów, wskakiwania na schody – czyli najczęściej wykonywanych przez nas ruchów w ciągu dnia.

Ćwiczenia odbywają się w seriach trwających po 45 lub 90 sekund. Na jedną serię przypada jedno ćwiczenie, które powtarzamy jak najszybciej, po czym od razu przechodzimy do kolejnej serii.

Podczas treningu funkcjonalnego ważne jest dbanie o różnorodność ruchów. Pomagają w tym dodatkowe przyrządy.

Trening funkcjonalny wzmacnia całe ciało, jednak nie powoduje widocznej rozbudowy mięśni. Poprawia także gibkość i koordynację. Oprócz tego szybkie tempo ćwiczeń zwiększa ogólną wydolność organizmu i poprawia krążenie krwi.

Bardzo ważną zaletą tej formy ćwiczeń jest również wzmacnianie często zaniedbywanych przez nas mięśni głębokich. Mięśnie te odpowiadają za utrzymanie prawidłowej postawy i zapobiegają występowaniu bólów kręgosłupa. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób, które prowadzą na co dzień siedzący tryb życia.

W szkole są idealne warunki do przeprowadzenia treningu funkcjonalnego ze względu na to, że nie potrzeba jest do niego specjalistyczna siłownia, a wykorzystać możemy szereg dostępnych sprzętów ( np. sztangi, obciążniki, piłki lekarskie, skakanki, maty do ćwiczeń, TRX, materace, itd.)

## **3. Tabata**

Jest to czterominutowy interwałowy trening metaboliczny, który w równomierny sposób angażuje jak najwięcej mięśni naszego ciała. Dzięki temu "podkręca" metabolizm i przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej.

Są to ćwiczenia składające się na trening o niezwyklej intensywności, który wykonuje się z obciążeniem własnego ciała. Celem treningu jest poprawa zarówno wydolności anaerobowej (beztlenowej), jak i aerobowej (tlenowej), a co za tym idzie - zwiększenie wytrzymałości i wydolności organizmu. W związku z tym spalanie zbędnej tkanki tłuszczowej jest "skutkiem ubocznym" intensywnych ćwiczeń.

#### **4. Pływanie**

Pływanie pełni rolę profilaktyczną i rehabilitacyjną dzięki temu, że podczas ruchu w wodzie angażujemy praktycznie wszystkie mięśnie.

Przynosi ono same korzyści. Może być doskonałą formą aktywnego wypoczynku, pomagającą utrzymać kondycję fizyczną i dobre samopoczucie. Dzięki temu, że podczas ruchu w wodzie angażujemy praktycznie wszystkie mięśnie, pływanie pełni rolę profilaktyczną i rehabilitacyjną. Ćwiczenia w wodzie nie obciążają kręgosłupa ani stawów, wzmacniają natomiast mięśnie, zwłaszcza grzbietu, które mają nam podtrzymywać kręgosłup. Są znakomitym sposobem na korekcję wad postawy. Pływanie ma korzystny wpływ na układ oddechowy, bo zwiększa się pojemność płuc. Jest wskazane dla osób z problemami sercowymi, gdyż pobudza układ krążenia, i dla cierpiących na kontuzje stawów kolanowych, biodrowych – jest przecież wzmacniającą mięśnie gimnastyką bez obciążenia stawów. Należy też do form ruchu, podczas których szybko spala się tkankę tłuszczową.

Dlaczego warto pływać i ćwiczyć w wodzie?

- Pływanie wspomaga układ oddechowy, zmniejsza ryzyko wystąpienia udaru mózgu, zawału serca i cukrzycy.
- Poprawia elastyczność stawów i poprawia ich ruchomość.
- Gdy gimnastykujesz się w wodzie, ciało waży 1/10 swojej masy na lądzie.
- Przyspiesza regenerację po wysiłku oraz rozciąga i relaksuje mięśnie.
- Łagodzi bóle stawów, wysokie ciśnienie krwi.
- Pływanie koi i relaksuje dzięki regularnemu oddychaniu i wydzielaniu endorfin – hormonów szczęścia.

#### **5. Aerobik – ćwiczenia przy muzyce**

Korzyści wynikających z aerobiku jest wiele. Ćwiczenie pobudza serce i układ krążenia o wiele mocniej niż wykonywane przez nas codzienne zajęcia. Ciało pod wpływem aerobiku przechodzi wiele zmian, które wpływają na nas korzystnie na różne sposoby. Nie dość, że ten rodzaj ćwiczeń pozwala zrzucić na wadze to również uodparnia ciało, chroniąc przed różnymi chorobami i schorzeniami. Dodatkowym atutem jest fakt, że ćwiczenia odbywają się przy energetycznej muzyce, co u większości osób przyczynia się do poprawy ich nastroju, a także integruje grupowo klasę.

Dzięki aerobikowi:

- Serce się wzmacnia i staje się bardziej wydajne.
- Zmniejsza się ciśnienie krwi.
- Zwiększa się ilość endorfin.
- Jesteś w stanie zmniejszyć i kontrolować swoją wagę.

- Zmniejsza się ryzyko cukrzycy, chorób serca i otyłości.
- Zmniejsza się ilość cholesterolu.
- Rozwija się siła mięśni i elastyczność.
- Wzmacnia się odporność organizmu.
- Poprawia się nastrój, zanika depresja, stres i uczucie niepokoju.

## **6. Taniec**

Elementy polskich tańców ludowych np. polonez, krakowiak.

Elementy tańców towarzyskich np. walc angielski, walc wiedeński.

Korzyści wynikające z uprawiania form tanecznych:

1. Wspomaga pracę serca.
2. Wspomaga utratę kilogramów podczas odchudzania.
3. Przyczynia się do wzrostu i poprawy wydajności energii do działania.
4. Zwiększa poziom gibkości i elastyczności mięśni.
5. Zwiększa siłę mięśni, zmuszając mięśnie do utrzymania ciężaru naszego własnego ciała.
6. Jest jednym ze sposobów, na wyrwanie się z monotonii codziennych obowiązków i problemów – ma wpływ emocjonalny, psychiczny i fizyczny na nasze zdrowie.
7. Zwiększa wytrzymałość organizmu oraz jego odporność.
8. Dają poczucie szczęścia i sprawia przyjemność. Pozwala dobrze się bawić.
9. Eliminuje depresje, która staje się coraz większym problemem zarówno wśród młodzieży szkolnej, jak i dorosłych w każdym wieku.
10. Poprawia pewność siebie i poczucie własnej wartości. Taniec jest aktywnością społeczną, przyczynia się do socjalizacji uczniów.

## **Warunki i sposoby realizacji oraz wskazówki metodyczne**

### **Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania:**

Zasady wychowania zdrowotnego zaproponowane przez T. Williama i opisane przez Wiesława Siwińskiego:

1. Zasada wspierających się działań – szkoła promująca zdrowie. Istotna jest koordynacja programów nauczania różnych przedmiotów oraz działań wychowawczych szkoły.
2. Zasada kumulacji uczenia się – program spiralny.

Istnieją cztery elementy zasady:

- a. zajęcia powinny być dostosowane do potrzeb uczniów. Ważne jest uwzględnienie emocjonalnych cech uczniów, poznanie zainteresowań i określenie sposobu realizacji programu w każdej grupie.
- b. zachowania zdrowotne - kształtowanie na zajęciach zachowań zdrowotnych.
- c. ustalenie wstępnego poziomu wiedzy, umiejętności i zachowań uczniów.
- d. program spiralny polega na nauczaniu poszczególnych elementów, które powtarzają się kilkakrotnie w czasie nauki szkolnej.

3. Zasada określenia kluczowych problemów do rozwiązywania – treści wychowania zdrowotnego.

Zasada koncentruje się na trzech grupach problemów, związanych z:

- a. kontaktami między ludźmi.
- b. troską o własne zdrowie.
- c. społeczeństwem i środowiskiem.

4. Zasada współuczestnictwa – określanie i uwzględnienie potrzeb oraz własnych propozycji uczniów w tworzeniu programu.

5. Zasada różnorodnych metod – proces wychowania zdrowotnego wykracza poza przekazywanie wiedzy i prowadzi do podejmowania dobrych decyzji w celu uzyskania zdrowia.

6. Zasada uczenia się na podstawie doświadczeń.

**Osiągnięcie założonych celów kształcenia i wychowania będzie wymagało zachowania następujących zasad:**

1. Zasada świadomości – uczeń powinien wiedzieć co i dlaczego wykonuje oraz umieć przeprowadzić ocenę i analizę swoich działań.

2. Zasada aktywności – stworzenie uczniom warunków i możliwości samodzielnego działania, pobudzając ich do aktywności i inicjatywy.

3. Zasada pogładowości – wywołanie u ćwiczącego wyobrażeń ruchowych i wzbudzenie chęci do wykonania ćwiczeń.

4. Zasada systematyczności – systematyczne podejście do nauczania, stosuje się stopniowanie ćwiczeń - przejście od prostego do złożonego, przejście od łatwego do trudnego, przejście od elementów znanych do nieznanymi.

5. Zasada dostępności – poziom ćwiczeń dostosowany powinien być do możliwości (rozwoju motorycznego i wydolności) i zainteresowań uczniów.

6. Zasada trwałości – zapewnienie, że przyswojone elementy nie znikną z czasem, osiąga się to przez: zatrzymanie się na dłużej przy trudno przyswajalnych elementach, nie uczenie zbyt wielu ćwiczeń równocześnie (grozi rozproszeniem), nie stosowanie tych samych ćwiczeń (grozi monotonią), zachowanie przerw w ćwiczeniu umożliwiających utrzymanie wyników poprzednich ćwiczeń.

## **Metody oraz formy działań**

**Realizacja programu nauczania wymaga zastosowania różnorodnych metod nauczania.**

Poniżej zestawiono proponowane do wykorzystania metody oraz przykładowe sytuacje, w których należy je zastosować. Nauczyciel decyduje o ostatecznym doborze metod do konkretnych lekcji. Metody opisano w oparciu o klasyfikacje zaproponowane przez Stanisława Strzyżewskiego oraz Janusza Bielskiego.

**Metody odtwórcze:**

Naśladowcza ścisła - następuje demonstracja lub opis ćwiczenia przez nauczyciela, a następnie zadanie jest odtwarzane przez ucznia. Zadaniem nauczyciela jest korygowanie błędów.

Zadaniowa ścisła - nauczyciel objaśnia ćwiczenie podając jego cele a następnie koryguje błędy.

Programowego uczenia się i usprawniania - nauczyciel przekazuje uczniowi program lub tablicę z instrukcją do nauczania. Uczeń realizuje ćwiczenia a nauczyciel koryguje błędy.

**Metody aktywizujące:**

Zabawowa - uczniowie są zapoznani przez nauczyciela z fabułą zabawy lub też przepisami gry, a uczniowie biorą udział w zabawie / grze.

Zadaniowa - nauczyciel stawia przed uczniami zadanie, które oni realizują samodzielnie nie znając rozwiązania.

Programowego uczenia się- uczeń samodzielnie realizuje określone zadanie ruchowe, np. małe obwody ćwiczebne.

**Metody twórcze:**

Problemowa - uczniowie zostają postawieni w sytuacji problemowej, nie znają rozwiązania i wypracowują je korzystając ze schematu: myślenie – działanie – wynik.

Ruchowej ekspresji twórczej - nauczyciel stawia uczniów w sytuacji problemowej, którą powinni twórczo rozwiązać. Każde rozwiązanie uznaje się za poprawne.

**Osiągnięcie założonych celów z obszaru edukacja zdrowotna** będzie wymagało od nauczyciela zastosowania metod i technik aktywizujących. Metody te stosujemy w celu zaktywizowania uczniów oraz zachęcenia ich do poszukiwania rozwiązań różnych problemów i zagadnień.

**Realizacja programu będzie wymagała wyrobienia u uczniów określonych nawyków ruchowych.**

Będzie to realizowane w trzech fazach:

1. wytworzenie podstawowego wyobrażenia o nauczonym ruchu (drogą objaśniania, pokazu lub postawienia zadania) i próby wykonania przez ucznia,
2. dalsze uczenie ćwiczenie drogą wielokrotnego powtarzania i usuwania błędów,
3. utrwalenie i doskonalenie ćwiczenia.

**Podczas realizacji treści zapisanych w niniejszym programie powinny być wykorzystywane następujące formy prowadzenia zajęć:**

- frontalna
- indywidualna
- obwodowa
- zabawowa
- ścisła
- praca w zespołach
- fragmenty gry
- gra uproszczona - gra szkolna - gra właściwa



### **Realizacja programu będzie wymagała wykorzystania następujących form realizacji zajęć:**

1. Typowa lekcja wychowania fizycznego składająca się z:
  - a. części wstępnej- informacja o celach lekcji, zorganizowanie grupy, rozgrzewka ( następuje także przekazywanie wiadomości teoretycznych).
  - b. części głównej- realizowane są zadania lekcji (zdobywanie wiadomości, nabywanie umiejętności, kształtowanie postaw).
  - c. części końcowej- uspokojenie organizmów uczniów oraz utrwalenie zdobytych podczas lekcji wiadomości.
2. Lekcja teoretyczna - realizowana w formie wykładu, pogadanki, prezentacji przez uczniów zebranych wcześniej informacji, dyskusji. Lekcja tego typu realizowana może być w sali lekcyjnej lub innym miejscu z możliwością swobodnego siedzenia.
3. Realizacja projektu.

### **Dostosowanie do potrzeb indywidualnych uczniów**

Będzie ona polegała na odpowiednim doborze metod i form pracy oraz na zróżnicowaniu trudności materiału nauczania.

W zależności od tego czy uczeń jest słuchowcem, wzrokowcem, czy kinestetykiem, ważne jest łączenie słowa, czyli omawianie ćwiczenia z obrazem oraz ruchem, czyli wykonywanie ćwiczenia przez ucznia.

Praca z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych, którzy będą wymagali indywidualnego podejścia:

- uczniowie dyslektyczni będą równomiernie usprawniali obie strony ciała, przy jednoczesnym angażowaniu wielu zmysłów (słuchu, wzroku, kinestezji) i częstym stosowaniem wzmocnień (pochwał, zachęt).
- uczniowie z zaburzeniami percepcji wzroku będą mieli wydłużony czas na opanowanie nowego materiału, mogą mieć również przydzielonego drugiego ucznia, który będzie czuwał nad poprawnością wykonywanych ćwiczeń.
- uczniowie z zaburzeniami orientacji przestrzennej ze względu na trudności z orientacją w terenie i zapamiętywaniem tras powinni ćwiczyć z drugim uczniem, który będzie czuwał nad poprawnością wykonywanych ćwiczeń.
- uczniowie z zaburzeniami ruchowymi będą mieli dostosowywane ćwiczenia do własnych możliwości, mogą mieć również przydzielonego drugiego ucznia, który będzie czuwał nad poprawnością wykonywanych ćwiczeń.
- uczniowie z ADHD wymagają poświęcenia dużo większej uwagi niż reszta grupy, stosowania wzmocnień za wszystkie przejawy właściwego zachowania, przekazywania poleceń w jasnej, prostej i krótkiej formie, stosowania zrozumiałych reguł i bycia konsekwentnym oraz działania według wcześniej ustalonego planu.
- uczniowie otyli będą mieli dostosowywane ćwiczenia do własnych możliwości (wolniejsze tempo, mniej powtórzeń ćwiczenia, itp.).
- uczniowie uzdolnieni ruchowo będą wykonywali ćwiczenia z większą intensywnością, będą mogli rozwijać swoje umiejętności i zainteresowania podczas zajęć do wyboru, będą reprezentowali szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.
- uczniowie wybitnie uzdolnieni trenujący w klubach sportowych i osiągający wysokie wyniki sportowe w określonej dyscyplinie powinni mieć możliwość indywidualnego doboru obciążeń (po konsultacji nauczyciela WF z trenerem ucznia).

– niećwiczący dane dnia z powodu np. braku stroju uczeń może brać udział w lekcji w roli sędziego czy kibica zamiast w roli zawodnika.

Pozostałe przypadki wymagające indywidualnego podejścia (niemożliwe do zdefiniowania na etapie konstruowania programu) oraz dokładne zalecenia w obrębie wymienionych przypadków będą rozpatrywane na bieżąco stosownie do okoliczności i potrzeb.

## **Przedmiotowy system oceniania**

Ogólne ramy systemu oceniania kształtuje :

Rozporządzenie Ministra Kultury i Dziedzictwa narodowego z dnia 24 sierpnia 2015 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów w publicznych szkołach artystycznych wraz z późniejszymi zmianami.

Zgodnie z tym rozporządzeniem ocenianie w przypadku wychowania fizycznego powinno „w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć”.

Paragrafy rozporządzenia mówiące o ocenianiu z wychowania fizycznego:

### **§ 3.**

*1. Dyrektor szkoły artystycznej zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.*

*2. Dyrektor szkoły artystycznej zwalnia ucznia z realizacji wychowania fizycznego, zajęć komputerowych lub informatyki na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.*

*4. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji obowiązkowych zajęć edukacyjnych, o którym mowa w ust. 2 i 3, uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej, a w przypadku szkoły policealnej i szkoły pomaturalnej bibliotekarskiej i animatorów kultury, zwanych dalej „szkołami policealnymi” – semestralnej, oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.*

### **§ 9.**

*Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, zajęć technicznych, a także plastyki w szkole muzycznej i szkole baletowej oraz muzyki w szkole plastycznej należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę artystyczną na rzecz kultury fizycznej.*

### § 15.

3. Egzamin klasyfikacyjny z zajęć technicznych, informatyki, zajęć komputerowych i wychowania fizycznego oraz plastyki w szkole muzycznej i szkole baletowej i muzyki w szkole plastycznej ma przede wszystkim formę praktyczną.

### § 16.

3. Egzamin poprawkowy z zajęć technicznych, informatyki, zajęć komputerowych i wychowania fizycznego oraz plastyki w szkole muzycznej i szkole baletowej i muzyki w szkole plastycznej ma przede wszystkim formę praktyczną.

## Kryteria oceniania

### Kryteria oceny z wychowania fizycznego – Liceum Plastyczne im. W. Gersona w Warszawie

#### Składowe oceny i formy oceniania:

1. Obecność i punktualność na lekcjach.
2. Stosunek do przedmiotu (czynny udział i właściwy strój sportowy).
3. Poziom wiedzy i sprawności ogólnej (oceny na podstawie obserwacji podczas ćwiczeń na lekcji, różne formy sprawdzianów i testy uwzględniające indywidualny postęp sprawności).

#### Kryteria oceny pracy ucznia:

<b>Celujący</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 100% aktywnego udziału we wszystkich lekcjach</li><li>- szczególne zaangażowanie w pracy</li><li>- twórcza postawa</li><li>- umiejętności i wiadomości wykraczające poza program nauczania</li><li>- prowadzenie sportowego i higienicznego trybu życia</li><li>- chętny udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych</li></ul>
<b>Bardzo dobry</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- maksymalnie 5 razy-dziewczęta, 3 razy chłopcy nie biorą udziału w zajęciach w semestrze (ND)</li><li>- całkowite opanowanie zadań z poziomu rozszerzonego</li><li>- staranność i sumienność w wykonywaniu zadań</li><li>- prowadzenie sportowego i higienicznego trybu życia</li><li>- systematyczne doskonalenie swojej sprawności motorycznej</li><li>- osiąganie dużych postępów w osobistym usprawnianiu</li><li>- czynne uczestnictwo w zajęciach sportowo-rekreacyjnych</li></ul>
<b>Dobry</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- maksymalnie 6 razy-dziewczęta, 4 razy chłopcy nie biorą udziału w zajęciach w semestrze</li><li>- wywiązywanie się bez zarzutów z obowiązków</li><li>- osiągnięcie postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym</li><li>- przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego</li><li>- starannie i sumiennie wykonuje zadania</li><li>- prowadzenie sportowego i higienicznego trybu życia</li><li>- czynne uczestnictwo w zajęciach sportowo-rekreacyjnych</li></ul>
<b>Dostateczny Dopuszczający</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- maksymalnie 7-8 razy-dziewczęta, 5-6 chłopcy nie biorą udziału w zajęciach w semestrze</li><li>- adekwatna ocena do wysiłku włożonego w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowaniu w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania do zajęć</li></ul>

<b>Niedostateczny</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 9 i więcej razy dziewczęta i 7 i więcej chłopcy nie biorą udziału w zajęciach w semestrze</li> <li>- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu</li> <li>- nie bierze czynnego udziału w lekcji</li> <li>- swoim zachowaniem dezorganizuje pracę stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych</li> <li>- jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć</li> <li>- prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia</li> </ul>
-----------------------	--

### **Uwagi:**

\* uczniowie oceniani są po każdym zajęciach w formie: "+" (**plusa**) - odpowiednik oceny bardzo dobrej, "-" (**minusa**) - niedostatecznej i „**kropki**” - dostatecznej.

\* nie ma konieczności zaliczania ani odpracowywania nieobecności całodziennych usprawiedliwionych przez rodziców oraz nieobecności potwierdzonych zwolnieniem lekarskim (termin usprawiedliwienia to 2 tygodnie po powrocie do szkoły).

\* istnieje możliwość „odpracowania” z inną klasą nieusprawiedliwionych godzin lub też zaliczenia tematu z danej lekcji w formie sprawdzianu, ale nie później niż 2 tygodnie po zaistniałej nieobecności czy nie ćwiczeniu; nie ma możliwości odpracowywania godziny w miesiącach grudzień i czerwiec (na miesiąc przed końcem semestru i roku szkolnego).

\* uczniowie biorący udział w zajęciach sportowych pozaszkolnych co najmniej dwa razy w tygodniu i przez trzy miesiące w semestrze mają możliwość podniesienia oceny semestralnej lub końcoworocznej o minimum 0,5.

\* podstawą oceny semestralnej i końcoworocznej jest ilość aktywnie (efektywnie) przepracowanych lekcji w odpowiednim okresie. Oceny ze sprawdzianów mogą podnieść lub obniżyć ocenę końcową o jedną, również ocena za bardzo dobrze przeprowadzoną rozgrzewkę może podnieść ocenę o 0,5.

\* uczniowie posiadający umiejętności wybiegające poza minimum określone przez nauczyciela mają szansę uzyskać oceny celujące co powoduje podniesienie oceny końcowej o 0,5.

\* uczeń, aby uzyskać ocenę wyższą niż proponowaną powinien odrobić określoną ilość godzin, przychodząc na zajęcia do innej klasy w swoim czasie wolnym, a także zrealizować jedno zadanie dodatkowe z zakresu zadanego przez nauczyciela (zadanie z zakresu programu nauczania).

Ocenę końcową wystawia się ze średniej z I i II semestru.

Uczeń, który opuścił więcej niż 50% lekcji WF ma prawo przystąpić do egzaminu klasyfikacyjnego zgodnie z procedurą opisaną w Wewnątrzszkolnym Systemie Oceniania. Egzamin klasyfikacyjny z WF ma przede wszystkim formę zadań praktycznych, ale nauczyciel ma prawo wymagać również od ucznia i oceniać jego wiadomości. Uczeń, który opuścił więcej niż 50% lekcji WF i nie ma żadnej oceny, zostaje na koniec roku nieklasyfikowany.

Uczeń, który w I semestrze ćwiczył, a w II semestrze ma zwolnienie lekarskie – nie otrzyma oceny końcowej z przedmiotu, a wpis: zwolniona/y. Uczeń, który w I semestrze miał zwolnienie lekarskie, a w II semestrze ćwiczy, otrzyma ocenę końcową na podstawie ocen cząstkowych z II semestru.

## Literatura przedmiotu wychowanie fizyczne

### 1. Portale internetowe:

- <http://www.biomedical.pl>
- [www.wformie24.poradnikzdrowie.pl](http://www.wformie24.poradnikzdrowie.pl)
- <http://www.treningaerobowy.pl>
- <https://krokdozdrowia.com>

### 2. Publikacje:

- W. Siwiński, „Pedagogika kultury fizycznej w zarysie”, wyd. AWF Poznań 2000
- M. Niewiadomski, „Wybrane zagadnienia z metodyki wychowania fizycznego”, wyd. AWF Warszawa 1970
- S. Strzyżewski, „Proces wychowania w kulturze fizycznej”, wyd. WSiP, Warszawa 1996
- J. Bielski, „Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego”, wyd. IMPULS, Kraków 2005
- M. Niewiadomski, „Wybrane zagadnienia z metodyki wychowania fizycznego”, wyd. AWF Warszawa 1970
- M. Plichcińska, „Ja – zdrowie - ruch” Warszawa 2012
- A. Rogacka, „Program wychowania fizycznego. Trening zdrowotny. Sporty całego życia. Dbalność o własne ciało”, ORE Warszawa 2012
- M. Plichcińska, „Program nauczania wychowania fizycznego dla IV etapu edukacyjnego. Aktywność dla zdrowia”, ORE Warszawa 2012