

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Na rok szkolny 2024/2025r.

ZAJĘCIA SPRAWNOŚCIOWE- SAMOOBRONA

Paweł Kryś

Wymagania edukacyjne ogólne z samoobrony.

Na ocenę z samoobrony składają się następujące elementy.

1. Zaangażowanie ucznia podczas zajęć.
2. Wzrost sprawności fizycznej na podstawie testów.
3. Opanowanie technik samoobrony tj:
 - a) postawa obronna
 - b) podstawowe ciosy i kopnięcia
 - c) obrona przed: chwytami za rękę - chwytami za ubranie - obchwytem tułowia - duszeniami - ciosami - kopnięciami
 - d) obrona w parterze
4. Znajomość :
 - zagrożeń bezpieczeństwa osobistego,
 - zasad jak żyć bezpiecznie,
 - prawnej strony samoobrony,
 - prawa i obowiązki ofiar,
 - historii sztuk walki.

Ad 1/ Zaangażowanie ucznia przejawia się:

- obecnością na lekcji,
- wykonywaniem ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do maksymalnych swoich możliwości,
- inwencją twórczą,
- aktywnym udziałem w zajęciach i ich organizacji,
- dużym zasobem wiedzy i umiejętności,
- dyscypliną na zajęciach

Ad 2/ Osiągnięcia poziomu sprawności ucznia zawarte są w następujących testach i próbach sprawnościowych:

- Testy zwinnościowo – gibkościowe: pady ,przewroty
- Testy techniki z samoobrony

Ad 3/ Opanowanie technik samoobrony sprawdzane są w następujący sposób:

- powtórzenie w czasie lekcji technik samoobrony,
- poprowadzenie instruktarzu z opisem słownym danej techniki

Ad 4 / Znajomość: zagrożeń bezpieczeństwa osobistego, zasad jak żyć bezpiecznie, prawnej strony samoobrony, prawa i obowiązki ofiar, historii sztuk walki sprawdzane są w odpowiedzi ustnej na zadane pytanie przez nauczyciela na lekcji lub w formie wypracowania .

Szczegółowe wymagania edukacyjne z samoobrony

OCENA CELUJĄCA

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :

1. Bierze aktywny udział w zajęciach lekcyjnych.
2. Swą postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń, jest ambitny, koleżeński, zdyscyplinowany, posiada nawyki higieniczno-zdrowotne, schludny wygląd zewnętrzny, dba o higienę osobistą itp.
3. Wykazał się znajomością zagrożeń życia osobistego :
 - wymienia i charakteryzuje wszystkie poznane zagrożenia bezpieczeństwa osobistego,
 - potrafi wymienić źródła, czas i miejsce zagrożeń,
 - potrafi wytłumaczyć związek bezpieczeństwa osobistego z zagrożeniami
 - umie reagować w czasie zagrożenia,
 - potrafi unikać zagrożeń,
 - wie jak zapobiegać i postępować w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia,
 - wie jak nie dać się okraść,
 - wie kto może stać się potencjalną ofiarą,
 - zna prawne aspekty samoobrony,
 - uczeń zna prawa i obowiązki ofiar,
 - uczeń zna najważniejsze telefony.
4. Samodzielnie wykonuje i umiejętnie stosuje techniki samoobrony tj:
 - pady i przewroty,
 - postawa obronna
 - obrona przed chwytami za ręce
 - obrona przed chwytami za ubranie
 - obrona przed obchwytemi tułowia
 - obrona prze duszeniami
 - obrona w parterze

- obrona przed ciosami
 - obrona przed kopnięciami
5. W ciągu semestru ma 100% aktywnej obecności.
 6. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach z samoobrony.
 7. Opracował referat z zakresu historii sztuk walki.

OCENA BARDZO DOBRA

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który :

1. Osiągnął sprawność fizyczną zgodnie z wymaganiami określonymi w testach sprawnościowych na ocenę bardzo dobrą.
2. Bierze aktywny udział w zajęciach lekcyjnych.
3. Swą postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń, jest ambitny, koleżeński, zdyscyplinowany, posiada nawyki higieniczno-zdrowotne, schludny, wygląd zewnętrzny, dba o higienę osobistą itp.
4. Wykazał się znajomością zagrożeń życia osobistego tzn:
 - wymienia i charakteryzuje wszystkie poznane zagrożenia bezpieczeństwa osobistego,
 - potrafi wymienić źródła, czas i miejsce zagrożeń,
 - potrafi wytłumaczyć związek bezpieczeństwa osobistego z zagrożeniami,
 - umie reagować w czasie zagrożenia,
 - potrafi unikać zagrożeń
 - wie jak zapobiegać i postępować w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia,
 - wie jak nie dać się okraść,
 - wie kto może stać się potencjalną ofiarą,
 - zna prawne aspekty samoobrony,
 - uczeń zna prawa i obowiązki ofiar,
 - uczeń zna najważniejsze telefony,
5. Samodzielnie wykonuje i umiejętnie stosuje techniki samoobrony tj:
 - pady i przewroty,
 - postawa obronna
 - obrona przed chwytami za rękę
 - obrona przed chwytami za ubranie
 - obrona przed obchwytemi tułowia
 - obrona przed duszeniami
 - obrona w parterze
 - obrona przed ciosami

- obrona przed kopnięciami.

6. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach z samoobrony.

7. Opracował referat z zakresu historii sztuk walki.

8. W ciągu semestru ma do 10% nieobecności usprawiedliwionej, dopuszcza się jedno nieprzygotowanie do zajęć.

OCENA DOBRA

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który :

1. Osiągnął sprawność fizyczną zgodnie z wymaganiami określonymi w testach sprawnościowych na ocenę dobrą.

2. Bierze aktywny udział w zajęciach lekcyjnych.

3. Swą postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń, jest ambitny, koleżeński, zdyscyplinowany, posiada nawyki higieniczno-zdrowotne, schludny wygląd zewnętrzny, dba o higienę osobistą itp.

4. Wykazał się znajomością zagrożeń życia osobistego tzn:

- wymienia i charakteryzuje poznane zagrożenia bezpieczeństwa osobistego
- potrafi wymienić źródła , czas i miejsce zagrożeń
- potrafi wytłumaczyć związek bezpieczeństwa osobistego z zagrożeniami
- umie reagować w czasie zagrożenia
- potrafi unikać zagrożeniom
- wie jak zapobiegać i postępować w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia
- wie jak nie dać się okraść
- wie kto może stać się potencjalną ofiarą
- zna prawne aspekty samoobrony
- uczeń zna prawa i obowiązki ofiar
- uczeń zna najważniejsze telefony

5. Samodzielnie wykonuje i umiejętnie stosuje techniki samoobrony tj:

- pady i przewroty
- postawa obronna
- obrona przed chwytami za ręce
- obrona przed chwytami za ubranie
- obrona przed obchwytemi tułowia
- obrona przed duszeniami
- obrona przed ciosami

- obrona przed kopnięciami.
- 6. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach z samoobrony.
- 7. Opracował referat z zakresu historii sztuk.
- 8. W ciągu semestru ma nie więcej jak 20 % godzin nieobecnych usprawiedliwionych, brak godzin nieusprawiedliwionych.
- 9. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach z samoobrony.

OCENA DOSTATECZNA

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który :

1. Osiągnął sprawność fizyczną zgodnie z wymaganiami określonymi w testach sprawnościowych na ocenę dostateczną.
2. W semestrze ma co najmniej 65 % obecności na zajęciach obowiązkowych.
3. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego, nie jest ambitny, koleżeński, zdyscyplinowany, oraz w zakresie dbałości o zdrowie czy wygląd zewnętrzny oraz higienę osobistą itp.
4. Wykazał się znajomością zagrożeń życia osobistego tzn:
 - wymienia i charakteryzuje poznane zagrożenia bezpieczeństwa osobistego,
 - potrafi wymienić źródła, czas i miejsce zagrożeń,
 - umie reagować w czasie zagrożenia,
 - potrafi unikać zagrożeń,
 - wie jak zapobiegać i postępować w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia,
 - wie jak nie dać się okraść,
 - wie kto może stać się potencjalną ofiarą,
 - zna prawne aspekty samoobrony,
 - uczeń zna prawa i obowiązki ofiar,
 - uczeń zna najważniejsze telefony.
5. Z niewielką pomocą nauczyciela wykonuje i stosuje techniki samoobrony tj:
 - pady i przewroty
 - postawa obronna
 - obrona przed chwytami za rękę
 - obrona przed chwytami za ubranie
 - obrona przed obchwytemi tułowia
 - obrona przed duszeniami
 - obrona przed ciosami
 - obrona przed kopnięciami

6. Nie jest pilny w czasie zajęć

7. Przestrzega zasady bezpieczeństwa na zajęciach z samoobrony

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który :

1. Spełnia wymagania sprawnościowe określone w testach sprawnościowych na ocenę dopuszczającą

2. W semestrze ma co najmniej 51 % obecności na zajęciach obowiązkowych.

3. Wykazuje duże braki w zakresie wychowania społecznego oraz w zakresie dbałości o zdrowie /wygląd zewnętrzny, higiena osobista itp./

4. Wykazuje braki w znajomości zagrożeń życia osobistego tzn:

- wymienia poznane zagrożenia bezpieczeństwa osobistego
- potrafi wymienić niektóre źródła, czas i miejsce zagrożeń
- umie reagować w czasie zagrożenia
- potrafi unikać niektórych zagrożeń
- wie jak zapobiegać i postępować w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia
- wie jak nie dać się okraść
- wie kto może stać się potencjalną ofiar
- uczeń zna niektóre prawa i obowiązki ofiar
- uczeń zna najważniejsze telefony

5. Z pomocą nauczyciela wykonuje i stosuje techniki samoobrony tj:

- pady i przewroty
- postawa obronna
- obrona przed chwytami za rękę
- obrona przed chwytami za ubranie
- obrona przed obchwytemi tułowia
- obrona przed duszeniami
- obrona przed ciosami
- obrona przed kopnięciami

6. Nie jest pilny w czasie zajęć.

7. Przestrzega zasady bezpieczeństwa na samoobronie.