

# **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 ręce

- chwytami za ubranie

- obchwytemi tułowia

- duszeniami

- ciosami

- kopnięciami

- atakiem pałką

- atakiem nożem

- zagrożeniami bronią palną

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
- udziałem w pokazach

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

- Testy wydolnościowe - test Coopera
- Testy siłowe : podciąganie na drążku, skłony tułowia z obciążeniem
- Testy szybkościowe – bieg na 10x10 m.
- Testy zwinnościowo – gibkościowe: pady ,przewroty
- Testy techniki z samoobrony
- Tor przeszkód – policyjny , strażacki

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

- powtórzenie w czasie lekcji technik samoobrony
- udział w pokazach z samoobrony
- poprowadzenie instruktora 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 , prezentacji multimedialnych.

# Szczegółowe wymagania edukacyjne z samoobrony

## OCENA CELUJĄCA

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :

- ❖ Osiągnął sprawność fizyczną zgodnie z wymaganiami określonymi w testach sprawnościowych na ocenę celującą
- ❖ Bierze aktywny udział w zajęciach lekcyjnych
- ❖ 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./
- ❖ Wykazał się znajomością zagrożeń życia osobistego tj:
  - 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 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
  
- ❖ 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
  - obrona przed atakiem pałką
  - obrona przed atakiem nożem
  - obrona przed zagrożeniem bronią palną
  
- ❖ W ciągu semestru ma 100% aktywnej obecności

- ❖ Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach z samoobrony
- ❖ Opracował referat lub prezentację multimedialną z zakresu historii sztuk walki

## **OCENA BARDZO DOBRA**

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który :

- ❖ Osiągnął sprawność fizyczną zgodnie z wymaganiami określonymi w testach sprawnościowych na ocenę bardzo dobrą
- ❖ Bierze aktywny udział w zajęciach lekcyjnych
- ❖ 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./
- ❖ Wykazał się znajomością zagrożeń życia osobistego tz:
  - 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 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
- ❖ 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 w parterze
  - obrona przed ciosami
  - obrona przed kopnięciami
  - obrona przed atakiem pałką
  - obrona przed atakiem nożem
  - obrona przed zagrożeniem bronią palną
- ❖ Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach z samoobrony
- ❖ Opracował referat lub prezentację multimedialną z zakresu historii sztuk walki

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

## OCENA DOBRA

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który :

- ❖ Osiągnął sprawność fizyczną zgodnie z wymaganiami określonymi w testach sprawnościowych na ocenę dobrą
- ❖ Bierze aktywny udział w zajęciach lekcyjnych
- ❖ 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./
- ❖ Wykazał się znajomością zagrożeń życia osobistego tz:
  - 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
- ❖ Samodzielnie wykonuje i umiejętnie stosuje techniki samoobrony tj:
  - pady i przewroty
  - postawa obronna
  - obrona przed chwytemi za rękę
  - obrona przed chwytemi za ubranie
  - obrona przed obchwytemi tułowia
  - obrona przed duszeniami
  - obrona przed ciosami
  - obrona przed kopnięciami
  - obrona przed atakiem pałką
  - obrona przed atakiem nożem
  - obrona przed zagrożeniem bronią palną
- ❖ Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach z samoobrony
- ❖ Opracował referat lub prezentację multimedialną z zakresu historii sztuk
- ❖ W ciągu semestru ma nie więcej jak 20 % godzin nieobecnych usprawiedliwionych, brak godzin nieusprawiedliwionych

- ❖ Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach z samoobrony

## OCENA DOSTATECZNA

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który :

- ❖ Osiągnął sprawność fizyczną zgodnie z wymaganiami określonymi w testach sprawnościowych na ocenę dostateczną
- ❖ W semestrze ma co najmniej 65 % obecności na zajęciach obowiązkowych
- ❖ Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego /nie jest ambitny, koleżeński, zdyscyplinowany/ , oraz w zakresie dbałości o zdrowie /wygląd zewnętrzny, higiena osobista itp./
- ❖ Wykazał się znajomością zagrożeń życia osobistego tz:
  - wymienia i charakteryzuje poznane zagrożenia bezpieczeństwa osobistego
  - potrafi wymienić źródła , czas i miejsce zagrożeń
  - 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
- ❖ Z niewielką pomocą nauczyciela wykonuje i 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
  - obrona przed atakiem pałką
  - obrona przed atakiem nożem
  - obrona przed zagrożeniem bronią palną
- ❖ Nie jest pilny w czasie zajęć
- ❖ Przestrzega zasady bezpieczeństwa na zajęciach z samoobrony

## OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który :

- ❖ Spełnia wymagania sprawnościowe określone w testach sprawnościowych na ocenę dopuszczającą
- ❖ W semestrze ma co najmniej 51 % obecności na zajęciach obowiązkowych
- ❖ Wykazuje duże braki w zakresie wychowania społecznego oraz w zakresie dbałości o zdrowie /wygląd zewnętrzny, higiena osobista itp./
- ❖ Wykazuje braki w znajomości zagrożeń życia osobistego tz:
  - wymienia poznane zagrożenia bezpieczeństwa osobistego
  - potrafi wymienić niektóre źródła , czas i miejsce zagrożeń
  - umie reagować w czasie zagrożenia
  - potrafi unikać niektórym zagrożeniom
  - 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
- ❖ Z pomocą nauczyciela wykonuje i 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
  - obrona przed atakiem pałką
  - obrona przed atakiem nożem
  - obrona przed zagrożeniem bronią palną
- ❖ Nie jest pilny w czasie zajęć
- ❖ Przestrzega zasady bezpieczeństwa na samoobronie

# **Dostosowanie wymagań edukacyjnych z samoobrony**

## **Symptomy trudności:**

- niezborność ruchowa i trudności w wykonywaniu niektórych ćwiczeń (potrzeba dłuższego treningu, aby opanować daną technikę samoobrony)
- trudności w zrozumieniu zagrożeń bezpieczeństwa osobistego, zasad jak żyć bezpiecznie, prawnej strony samoobrony, prawa i obowiązki ofiar, historii sztuk walki, zasad bezpieczeństwa.
- trudność w zapisie referatu lub tworzeniu prezentacji multimedialnej,
- całkowite zwolnienie z ćwiczeń praktycznych z samoobrony

## **Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych do potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych uczniów:**

W roku szkolnym 2016/17r. Uczeń klasy II Dobosz Rafał korzysta z dostosowań:

- zapewnienie większej ilości ćwiczeń, aby uczeń opanował daną technikę (w razie potrzeby zwolnienie z wykonania technik przerastających możliwości ruchowe ucznia)
- wielokrotne tłumaczenie i wyjaśnianie zagadnień z zagrożeń bezpieczeństwa osobistego, zasad jak żyć bezpiecznie, prawnej strony samoobrony, prawa i obowiązki ofiar, historii sztuk walki, zasad bezpieczeństwa.
- podpowiadanie, częste podchodzenie do ucznia, ukierunkowywanie w działaniu
- pozwalanie na korzystanie z własnego referatu lub prezentacji
- w ocenianiu zwracanie większej uwagi na wysiłek włożony w wykonanie zadania, niż ostateczny efekt pracy.



## **Objawy zaburzeń:**

- trudności z czytaniem referat lub omówieniem prezentacji
- mylenie prawej i lewej strony
- trudności z opanowaniem technik (sekwencje ruchowe zorganizowane w czasie i przestrzeni)
- trudności w padach i przewrotach
- niechęć do uprawiania sportów wymagających dobrego poczucia równowagi
- częste przejawy agresji
- zwolnienie lekarskie z ćwiczeń praktycznych

## **Formy, metody, sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:**

- zawsze uwzględniać trudności ucznia
- w miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie
- dzielić dane zadanie na etapy i zachęcać do wykonywania małymi krokami
- nie zmuszać na siłę do wykonywania ćwiczeń sprawiających uczniowi trudność
- dawać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielać instruktażu
- nie krytykować, nie oceniać negatywnie wobec klasy

- podczas oceniania brać przede wszystkim pod uwagę stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęci, wysiłek, przygotowanie do zajęć w materiały, niezbędne pomoce itp.

- włączać do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szansę

- stosować wzmożony nadzór

- uczeń zwolniony z ćwiczeń praktycznych z samoobrony oceniany jest z działu teoretycznego z tematów: - Zagrożenia bezpieczeństwa osobistego

- Zasady jak żyć bezpiecznie

- Prawnej strony samoobrony

- Prawa i obowiązki ofiar

- Historii sztuk walki

WYMAGANIA EDUKACYJNE  
Na rok szkolny 2016-2017r.

Z Dostosowaniami wymagań  
edukacyjnych do potrzeb psychofizycznych i  
edukacyjnych uczniów

SAMOOBRONA

Autor Jacek Małek