

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY I

Ocenę z wychowania fizycznego śródroczną i końcową uzyskuje uczeń na podstawie swojej postawy, zaangażowania, chęci, aktywności fizycznej oraz postępu w dziedzinie swoich umiejętności, wiadomości w zakresie kultury fizycznej i zdrowego stylu życia.

OCENA	POSTAWA	UMIEJĘTNOŚĆ	WIADOMOŚCI
CELUJĄCA	1/ Uczeń jest zawsze przygotowany do zajęć i bierze w nich czynny udział - powyżej 95% obecności ocena wagi 2 2/ Każdą swoją niedyspozycję usprawiedliwia zwolnieniem od lekarza lub rodzica 3/ przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających 4/ Wykazuje świadomość potrzeby rozwoju swojego organizmu 5/ Wykazuje stałą dbałość o rozwój fizyczny swojego organizmu: - reprezentuje szkołę na zawodach powiatowych, rejonowych, wojewódzkich - uprawia czynnie sport lub rozwija swoje zainteresowania związane z aktywnością fizyczną / zajęcia poza szkolne np. .taniec towarzyski , taniec ludowy, ochotnicze straże pożarne , formacje taneczne ,kluby piłkarskie, basen, siłownia, itp. / i może je udokumentować . 6/ Czynnie uczestniczy w życiu sportowo-rekreacyjnym szkoły , miasta, regionu .	1/ Wykonuje wzorowo wszystkie elementy techniczne objęte programem nauczania 2/ Potrafi wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki oraz je zmodyfikować 3/ Potrafi właściwie się zachować , w różnych sytuacjach, potrafi zapobiec niebezpieczeństwom podczas ćwiczeń 4/ Umie zastosować elementy samo asekuracji 5/ Potrafi oceniać i kontrolować stan wydolności swojego organizmu 6/ Umie samodzielnie obliczyć swoje BMI i zinterpretować wynik 7/ Uzyskuje bardzo wysokie wyniki w testach sprawności ruchowej oraz utrzymuje je na bardzo wysokim poziomie	1/ Zna i potrafi zastosować przepisy do poszczególnych dyscyplin sportowych 2/ Potrafi udzielić pierwszej pomocy przy drobnych urazach 3/ Dbą o własne zdrowie , higienę ciała i rozwój fizyczny 4/ Potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia do poszczególnych partii mięśni 5/ Zna choroby cywilizacyjne spowodowane brakiem ruchu i wie jak im przeciwdziałać 6/ Potrafi zorganizować czynny wypoczynek sobie i najbliższym
BARDZO DOBRA	1/ Uczeń jest przygotowany do zajęć i bierze w nich czynny udział – 85% - 95% obecności ocena wagi 2 2/ Nie więcej niż raz w semestrze może być nieprzygotowany do zajęć. 3/ Każdą swoją niedyspozycję zdrowotną usprawiedliwia zwolnieniem od lekarza lub rodzica 4/ przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających 5/ Bierze czynny udział w każdej lekcji i wykazuje pozalekcyjną aktywność sportową i rekreacyjną oraz czynnie uczestniczy w życiu sportowo-rekreacyjnym szkoły .	1/ Wykonuje wszystkie elementy techniczne objęte programem. 2/ Potrafi wykorzystać poznane elementy techniczne i taktyczne . 3/ Umie zastosować podstawowe techniki samo asekuracji. 4/ Umie samodzielnie kontrolować stan wydolności swojego organizmu. 5/ Umie samodzielnie obliczyć swoje BMI 6/ Uzyskane wyniki w testach sprawności ruchowej utrzymuje na swoim poziomie, poprawia go lub uzyskuje minimalnie gorszy rezultat	1/ Zna podstawowe przepisy dotyczące poszczególnych dyscyplin sportowych . 2/ Dbą o zdrowie i higienę osobistą . 3/ Umie wykonać prawidłowo indywidualną rozgrzewkę . 4/ Wykazuje stałą dbałość o prawidłową postawę swojego ciała. 5/ Zna choroby cywilizacyjne spowodowane brakiem ruchu 6/ Potrafi zorganizować proste gry szkolne i rekreacyjne .
DOBRA	1/ Uczeń jest przygotowany do zajęć i	1/ Wykonuje większość	1/ Pozna je i próbuje zastosować

	bierze w nich czynny udział – 75% - 85% obecności ocena wagi 2 2/ nie więcej niż dwa razy w semestrze może być nieprzygotowany do zajęć. (pierwsze nieprzygotowanie bez konsekwencji, drugie - ocena niedostateczna o wadze 2) 3/ Każdą swoją niedyspozycję usprawiedliwia zwolnieniami lekarskimi lub rodzica 4/ przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających 5/ Stara się brać aktywny udział w lekcji i stara się doskonalić swoje umiejętności . 6/ Próbuje brać aktywny udział w życiu sportowo-rekreacyjnym szkoły .	elementów technicznych objętych programem. 2/ Nie zawsze wykorzystuje poznane elementy w praktyce , ale stara się ciągle je doskonalić. 3/ Stara się poznać i zastosować podstawowe techniki samoasekuracji . 4/ Pod kontrolą nauczyciela kontroluje stan wydolności swojego organizmu . 5/ Umie obliczyć swoje BMI z pomocą nauczyciela 6/ Osiąga nieco gorsze wyniki testów sprawności ruchowej w porównaniu do swoich najlepszych rezultatów	podstawowe przepisy dotyczące poszczególnych dyscyplin sportowych . 2/ wykazuje dbałość o zdrowie ,higienę i rozwój fizyczny swojego organizmu. 3/ Wykazuje dbałość o prawidłową postawę swojego ciała. 4/ Pod kierunkiem nauczyciela potrafi wykonać samodzielnie poprawną rozgrzewkę. 4/ Pod kierunkiem nauczyciela potrafi zorganizować proste gry szkolne i rekreacyjne.
DOSTATECZNA	1/ Uczeń jest przygotowany do zajęć i bierze w nich czynny udział – 60% - 75% obecności ocena wagi 2 2/ Nie więcej niż trzy razy może być nieprzygotowany do zajęć. (pierwsze nieprzygotowanie bez konsekwencji, kolejne - ocena niedostateczna o wadze 2) 3/ Swoje niedyspozycje zdrowotne nie zawsze usprawiedliwia zwolnieniami lekarskimi lub rodzica 4/ przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających 5/ Nie zawsze bierze czynny udział w lekcjach , nie zawsze chce doskonalić swoje umiejętności. 6/ Jest mało aktywny . Rzadko bierze udział w życiu sportowo - rekreacyjnym szkoły	1/ Uczeń rzadko wykonuje elementy techniczne poprawnie ujęte programem, nie zawsze chce doskonalić swoje umiejętności. 2/ Rzadko wykonuje poznane elementy w praktyce . 3/ Nie zawsze stosuje podstawowe techniki samoasekuracji i nieudolnie kontroluje stan wydolności swojego organizmu. 4/ Umie obliczyć swoje BMI z pomocą nauczyciela. 5/ Osiąga dużo słabsze wyniki testów sprawności ruchowej w porównaniu do swoich najlepszych rezultatów.	1/ Pozna je , ale nie zawsze stosuje podstawowe przepisy dotyczące poszczególnych dyscyplin sportowych . 2/ Nie zawsze wykazuje dbałość o zdrowie, higienę i o rozwój fizyczny swojego organizmu 3/ Nie wykazuje chęci samodzielnego wykonywania zadań ruchowych oraz przeprowadzenia prostych gier szkolnych i rekreacyjnych.
DOPUSZCZAJĄCA	1/ Uczeń jest przygotowany do zajęć i bierze w nich czynny udział – 50% - 60% obecności ocena wagi 2 2/ Więcej niż cztery razy w semestrze nieprzygotowany . (pierwsze nieprzygotowanie bez konsekwencji, kolejne - ocena niedostateczna o wadze 2) 3/ Swoje niedyspozycje zdrowotne rzadko usprawiedliwia zwolnieniem od lekarza lub rodzica 4/ przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających 5/ Rzadko bierze czynny udział w lekcji , wykazuje małe zainteresowanie doskonaleniem swoich umiejętności. 6/ Jest nieaktywny, nie bierze udziału w życiu sportowo-rekreacyjnym szkoły .	1/ Sporadycznie wykonuje poprawnie elementy techniczne ujęte programem. 2/ Nie wykorzystuje, nie potrafi wykorzystać poznanych elementów w praktyce . 3/ Wykazuje niewielkie zaangażowanie w procesie nauczania nie umie stosować podstawowych technik samoasekuracji, nie umie kontrolować stanu swojej wydolności 5/ Nie umie obliczyć swojego BMI 4/ Osiąga dużo słabsze wyniki testów sprawności ruchowej, w porównaniu do swoich możliwości.	1/ Próbuje poznać i stosować podstawowe przepisy dotyczące poszczególnych dyscyplin sportowych. 2/ Podejmuje próby dbania o zdrowie, higienę i rozwój swojego organizmu .
NIEDOSTATECZNA	1/ Uczeń, który nie spełnił wymagań edukacyjnych na ocenę dopuszczającą, otrzymuje ocenę niedostateczną.		

NIEKLASYFIKOWANY	1/ Uczeń, który posiada poniżej 50% obecności na zajęciach
------------------	--

Testy sprawności ruchowej

– pierwszy raz uczeń wykonuje próbę na miarę swoich możliwości fizycznych i jest oceniany wg tabeli , a każda następna próba jest porównywana z jego najlepszym wynikiem z danej konkurencji .

Opracowali: mgr Sonia Benisz
mgr Edyta Kaziród
mgr Grzegorz Dworok
mgr Tomasz Śliwka
mgr Mirosław Cębrzyna