

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY III

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	<p>1/ Uczeń jest zawsze przygotowany do zajęć i bierze w nich czynny udział - powyżej 95% obecności ocena wagi 2</p> <p>2/ Każdą swoją niedyspozycję usprawiedliwia zwolnieniem od lekarza lub rodzica</p> <p>3/ przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających</p> <p>4/ Wykazuje świadomość potrzeby rozwoju swojego organizmu</p> <p>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 .</p> <p>6/ Czynnie uczestniczy w życiu sportowo-rekreacyjnym szkoły , miasta, regionu .</p>	<p>1/ Wykonuje wzorowo wszystkie elementy techniczne objęte programem nauczania</p> <p>2/ Potrafi wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki oraz je zmodyfikować</p> <p>3/ Potrafi właściwie się zachować , w różnych sytuacjach, potrafi zapobiec niebezpieczeństwom podczas ćwiczeń</p> <p>4/ Umie zastosować elementy samo asekuracji</p> <p>5/ Potrafi oceniać i kontrolować stan wydolności swojego organizmu</p> <p>6/ Umie samodzielnie obliczyć swoje BMI i zinterpretować wynik</p> <p>7/ Uzyskuje bardzo wysokie wyniki w testach sprawności ruchowej oraz utrzymuje je na bardzo wysokim poziomie</p>	<p>1/ Zna i potrafi zastosować przepisy do poszczególnych dyscyplin sportowych</p> <p>2/ Potrafi udzielić pierwszej pomocy przy drobnych urazach</p> <p>3/ Dbą o własne zdrowie , higienę ciała i rozwój fizyczny</p> <p>4/ Potrafi samodzielnie dobrać partii mięśniowych</p> <p>5/ Zna środki dopingujące i konsekwencje ich stosowania</p> <p>6/ Potrafi zorganizować czynny wypoczynek sobie i najbliższemu</p>
BARDZO DOBRA	<p>1/ Uczeń jest przygotowany do zajęć i bierze w nich czynny udział – 85% - 95% obecności ocena wagi 2</p> <p>2/ Nie więcej niż raz w semestrze może być nieprzygotowany do zajęć.</p> <p>3/ Każdą swoją niedyspozycję zdrowotną usprawiedliwia zwolnieniem od lekarza lub rodzica</p> <p>4/ przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających</p> <p>5/ Bierze czynny udział w każdej lekcji i wykazuje pozalekcyjną aktywność sportową i rekreacyjną oraz czynnie uczestniczy w życiu sportowo-rekreacyjnym szkoły .</p>	<p>1/ Wykonuje wszystkie elementy techniczne objęte programem.</p> <p>2/ Potrafi wykorzystać poznane elementy techniczne i taktyczne .</p> <p>3/ Umie zastosować podstawowe techniki samo asekuracji.</p> <p>4/ Umie samodzielnie kontrolować stan wydolności swojego organizmu.</p> <p>5/ Umie samodzielnie obliczyć swoje BMI</p> <p>6/ Uzyskane wyniki w testach sprawności ruchowej utrzymuje na swoim poziomie, poprawia go lub uzyskuje minimalnie gorszy rezultat</p>	<p>1/ Zna podstawowe przepisy dotyczące poszczególnych dyscyplin sportowych .</p> <p>2/ Dbą o zdrowie i higienę osobistą .</p> <p>3/ Umie wykonać prawidłowo indywidualną rozgrzewkę .</p> <p>4/ Wykazuje stałą dbałość o prawidłową postawę swojego ciała.</p> <p>5/ Zna konsekwencje stosowania środków dopingujących</p> <p>6/ Potrafi zorganizować proste gry szkolne i rekreacyjne .</p>
DOBRA	1/ Uczeń jest przygotowany do zajęć i	1/ Wykonuje większość	1/ Poznaje i próbuje zastosować

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

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 następną próbą jest porównywana z jego najlepszym wynikiem z danej konkurencji .