

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA POSZCZEGÓLNE OCENY – OCENA ŚRÓDROCZNA

DLA KLASY III

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia śródrocznej i rocznej oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego

Klasa 3

Uczeń, aby otrzymać ocenę:

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia śródrocznej oceny klasyfikacyjnej				
DOPUSZCZAJĄCĄ	DOSTATECZNĄ	DOBRA	BARDZO DOBRĄ	CELUJĄCĄ
<ol style="list-style-type: none">1. Wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.2. Wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne.3. Ma opanowane podstawowe elementy wybranych dyscyplin sportowych w stopniu umożliwiającym wykorzystanie ich w rekreacji.4. Potrafi się bezpiecznie	<ol style="list-style-type: none">1. Umie zastosować wybrany przez siebie test w celu sprawdzenia i oceny własnej sprawności fizycznej.2. Wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu, oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie.3. Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i	<ol style="list-style-type: none">1. Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej.2. Wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia.3. Umie zorganizować sobie i najbliższym czynny wypoczynek, stosować ćwiczenia relaksacyjne.4. Potrafi wykonać	<ol style="list-style-type: none">1. Opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb.2. Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.3. Potrafi opracować i zorganizować wybrane zajęcia sportowo-rekreacyjne w szkole i w środowisku dla swoich rówieśników.	<ol style="list-style-type: none">1. Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.2. Wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy.3. Reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych.4. Potrafi udzielić pierwszej pomocy i właściwie się

<p>zachować w czasie zajęć szkolnych i w czasie wypoczynku w różnych środowiskach.</p> <p>5. Przestrzega zasady fair play w sporcie i w życiu.</p> <p>6. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.</p>	<p>zespołowych formach aktywności fizycznej.</p> <p>4. Wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze.</p> <p>5. Omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących.</p> <p>6. Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem.</p>	<p>elementy gimnastyki podstawowej, umie samodzielnie zaplanować i zademonstrować ćwiczenia.</p> <p>5. Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</p> <p>6. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.</p>	<p>4. Wyjaśnia na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.</p> <p>5. Właściwie i kulturalnie zachowuje się w czasie imprez sportowych, zarówno w roli zawodnika, jak i kibica.</p> <p>6. Omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia.</p>	<p>zachować w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu.</p> <p>5. Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem.</p> <p>6. Omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne.</p>

**Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia rocznej oceny klasyfikacyjnej
(obejmują wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia śródrocznej oceny klasyfikacyjnej).**

DOPUSZCZAJĄCĄ	DOSTATECZNĄ	DOBRA	BARDZO DOBRĄ	CELUJĄCĄ
<p>1. Rozumie potrzebę aktywności fizycznej, potrafi ocenić krytycznie swoją sprawność fizyczną.</p> <p>2. Wykazuje stałą dbałość o sprawność kondycyjną, koordynacyjną oraz morfofunkcjonalną, przejawia troskę o rozwój fizyczny.</p> <p>3. Zna wartość czynnego wypoczynku.</p> <p>4. Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń.</p> <p>5. Wykazuje się umiejętnością współpracy w zespole.</p> <p>6. Wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby stworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.</p>	<p>1. Potrafi zapobiec niebezpieczeństwom podczas zajęć ruchowych.</p> <p>2. Zna wartość ruchu w terenie, rozumie potrzebę hartowania organizmu.</p> <p>3. Potrafi wykorzystać walory rekreacyjne i sportowe najbliższej okolicy do organizowania dla siebie i innych wypoczynku czynnego.</p> <p>4. Przejawia chęć do rozwijania własnej tężyzny fizycznej, kształtowania własnej sylwetki, i sprawności, przez ćwiczenia gimnastyczne.</p> <p>5. Potrafi się podporządkować przepisom i regułom działania.</p> <p>6. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</p>	<p>1. Potrafi kontrolować i oceniać stan wydolności organizmu, oraz umiejętności ruchowych, rozróżniać wady postawy i zapobiegać im.</p> <p>2. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłości, oraz omawia sposoby zapobiegania im.</p> <p>3. Rozumie sprzeczność pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami.</p> <p>4. Stosuje samokontrolę i samoocenę w czasie ćwiczeń.</p> <p>5. Umie zorganizować i sędziować zawody sportowe w wybranej dyscyplinie sportu.</p> <p>6. Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym</p>	<p>1. Rozpoznaje sytuacje niebezpieczne, podejmuje odpowiedzialne decyzje zapewniające bezpieczeństwo sobie i innym.</p> <p>2. Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</p> <p>3. Wykazuje się stałą aktywnością fizyczną w czasie wolnym (rekreacyjną, sportową, turystyczną).</p> <p>4. Potrafi samodzielnie ułożyć dostosowane do własnych możliwości zestawy ćwiczeń gimnastyki porannej i relaksującej.</p> <p>5. Rozumie związek pomiędzy podejmowanym wysiłkiem treningowym a osiągnięciami w sporcie.</p> <p>6. Wyjaśnia na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką.</p>	<p>1. Wie, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu.</p> <p>2. Wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</p> <p>3. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę lub poza szkołą.</p> <p>4. Wie, jakie są przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p> <p>5. Potrafi właściwie się zachować zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki.</p> <p>6. Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np.</p>

		polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości.		żyjących z HIV/AIDS).
--	--	--	--	-----------------------

UWAGI:

1. Ocenę wyższą otrzymuje uczeń spełniający łącznie wymagania edukacyjne określone dla ocen niższych np. ocenę dobrą otrzymuje uczeń spełniający wymagania edukacyjne na oceną dopuszczającą, dostateczną oraz dobrą.
2. Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań na poszczególne pozytywne oceny.
3. W przypadku nie zrealizowania tematów lekcji (zagadnień) w I okresie będą one realizowane po klasyfikacji śródrocznej. W tym przypadku obowiązują również wymagania edukacyjne dla tych tematów (zagadnień).

AKTYWNY UDZIAŁ ORAZ PODEJŚCIE DO ZAJĘĆ – OCENY CZĄSTKOWE ZA KAŻDE PÓŁROCZE					
FREKWENCJA	50% - 60%	61% - 75%	76% - 90%	91% - 99%	100%
PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ	7 – 8 braków stroju; 9 i więcej - niedostateczny	5 – 6 braków stroju	3 -4 braki stroju	1 – 2 braki stroju	0 braków stroju
UDZIAŁ W ZAJĘCIACH	Uczeń zawsze miał strój – ocena frekwencji + 1 1 – 2 braki stroju = ocena frekwencji 3 – 4 braki stroju = ocena frekwencji obniżona o 1 stopień 5 – 7 braków stroju = ocena frekwencji minus 2 stopnie 8 i więcej braków stroju = ocena frekwencji obniżona o 3 stopnie				