

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
<p>1. Demonstruje kilka ćwiczeń kształtujących wybrane sprawności fizyczne</p> <p>2. Wymienia techniki relaksacyjne</p> <p>3. Zna podstawowe przepisy dotyczące rowerzystów</p> <p>4. Omawia rolę sędziego.</p>	<p>1. Dokonuje samooceny sprawności fizycznej</p> <p>2. Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej</p> <p>3. Wyjaśnia dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym</p> <p>4. Wyjaśnia jak dbać o zdrowie swoje i innych</p>	<p>1. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny aktywności fizycznej</p> <p>2. Wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb</p> <p>3. Omawia sposoby I pomocy przy złamaniach i skręceniach kończyn</p> <p>4. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;</p> <p>5. Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia (zbilansowany)</p>	<p>1. Opisuje składniki wybranej diety</p> <p>2. Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej</p> <p>3. Demonstruje podstawowe elementy techniki wybranej dyscypliny sportowej.</p> <p>4. Omawia sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym</p>	<p>1. Zna normy wskaźnika BMI oraz omawia swój wynik</p> <p>2. Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej</p> <p>3. Daje przykłady asekuracji w sytuacjach życiowych biorąc pod uwagę niepełnosprawność</p> <p>4. Wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym;</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
1. Wie jak dbać o odpowiednią masę ciała 2. Wymienia nazwy kilku tańców towarzyskich lub nowoczesnych 3. Przeprowadza część rozgrzewki. 4. Omawia teren bezpieczny do rekreacyjnych zabaw ruchowych 5. Wymienia choroby cywilizacyjne	1. Oblicza swoje BMI 2. Planuje rozgrywki wg wybranego systemu 3. Programuje ścieżkę zdrowia 4. Omawia sposoby redukcji stresu 5. Omawia szkody związane z różnymi używkami	1. Opisuje i demonstruje 4 próby sprawności fizycznej 2. Planuje i organizuje aktywność fizyczną z wykorzystaniem nowoczesnych technologii 3. Omawia zalety oraz zagrożenia związane z turystyką rowerową 4. Opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia	1. Opisuje związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem 2. Potrafi korzystać z siatek centylowych 3. Dokonuje samooceny swojej wytrzymałości i szybkości 4. Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej uwzględniając wszystkie grupy mięśniowe	1. Potrafi dobrać sposób kształtowania sprawności w zależności od charakteru pracy zawodowej 2. Wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu 3. Demonstruje ćwiczenia kształtujące uwzględniając profilaktykę bólów kręgosłupa oraz rodzaj pracy zawodowej.

UWAGI:

- Ocenę wyższą otrzymuje uczeń spełniający łącznie wymagania edukacyjne określone dla ocen niższych np. ocenę dobrą otrzymuje uczeń spełniający wymagania edukacyjne na ocenę dopuszczającą, dostateczną oraz dobrą.
- Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań na poszczególne pozytywne oceny.
- 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 BIEŻĄCE ZA KAŻDY OKRES

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				