

Wymagania edukacyjne

- wychowanie fizyczne

III klasa - oddział gimnazjalny

KRYTERIA OCEN

1. Postawa ucznia:

- a) Aktywność i zaangażowanie ucznia w procesie rozwijania własnej sprawności. Ocenę może otrzymać uczeń: za aktywne uczestnictwo w lekcji i pomoc nauczycielowi (np. pokaz, przeprowadzenie rozgrzewki, propozycje ciekawych rozwiązań dotyczących tematu lekcji) oraz za negatywny stosunek do przedmiotu (niezdyscyplinowanie, brak chęci do wykonywania ćwiczeń).
- b) Systematyczne przygotowanie się do lekcji – uczeń może raz w semestrze zgłosić nauczycielowi nieprzygotowanie do lekcji (brak wymaganego stroju – koszulki gimnastycznej, spodenek lub obuwia).
- c) Uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych i godne reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych.

2. Umiejętności z zakresu programu nauczania:

Ocenie podlega technika wykonania ćwiczeń z gimnastyki, zespołowych gier sportowych, pływania, lekkiej atletyki, sprawności ogólnej.

3. Sprawdzian poziomu cech motorycznych:

Siła, szybkość, wytrzymałość, moc (skoczność) – wg załączonych tabel

KRYTERIA OCEN

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- Prezentuje dobry poziom umiejętności i rozwoju sprawności koordynacyjno – kondycyjnej w zakresie przewidzianym programem nauczania
- Jest aktywny podczas lekcji, bardzo chętnie i z zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela, a także samodzielnie doskonali swoje umiejętności i sprawność koordynacyjno – ruchową
- Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń. Jest zdyscyplinowany, koleżeński, posiada prawidłowe nawyki higieniczno – zdrowotne, zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF
- Szanuje i dba o sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem
- Wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier zespołowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji
- Potrafi samodzielnie przeprowadzić prawidłową rozgrzewkę, zna nazewnictwo postaw wyjściowych
- Aktywnie bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo – rekreacyjnych, godnie reprezentuje szkołę w międzyszkolnych zawodach sportowych (miejskich, rejonowych, wojewódzkich i ogólnopolskich)

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Prezentuje dobry poziom umiejętności i rozwoju sprawności koordynacyjno – kondycyjnej w zakresie przewidzianym programem nauczania
- Jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela, w miarę możliwości samodzielnie doskonali swoje umiejętności i sprawność koordynacyjno – ruchową
- Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń. Jest zdyscyplinowana, koleżeńska, posiada prawidłowe nawyki higieniczno – zdrowotne, zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF
- Szanuje i dba o sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem
- Wykazuje się dobrą znajomością przepisów gier zespołowych i umiejętności pomocy przy ich organizacji
- Potrafi samodzielnie przeprowadzić prawidłową rozgrzewkę, zna nazewnictwo postaw wyjściowych
- Aktywnie bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo – rekreacyjnych

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Prezentuje dobry poziom umiejętności i rozwoju sprawności koordynacyjno – kondycyjnej w zakresie przewidzianym programem nauczania
- Jest aktywny podczas lekcji, wykonuje polecenia nauczyciela, stara się samodzielnie doskonalić swoje umiejętności i sprawność koordynacyjno – ruchową
- Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi większych zastrzeżeń. Jest zdyscyplinowany, koleżeński, posiada prawidłowe nawyki higieniczno – zdrowotne, zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF
- Szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy, nie zawsze potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem
- Wykazuje się dobrą znajomością przepisów gier zespołowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji
- Z pomocą nauczyciela potrafi przeprowadzić prawidłową rozgrzewkę, zna nazewnictwo postaw wyjściowych
- Sporadycznie bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo – rekreacyjnych

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Prezentuje słaby poziom umiejętności i rozwoju sprawności koordynacyjno – kondycyjnej w zakresie poniżej wymagań przewidzianych programem nauczania
- Nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji, niechętnie wykonuje polecenia nauczyciela, nie wykazuje starań w kierunku samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności koordynacyjno – ruchowej
- Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi pewne zastrzeżenia. Jest mało zdyscyplinowany, jego nawyki higieniczno – zdrowotne przedstawiają pewne braki, nie zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF
- Szanuje sprzęt sportowy, lecz nie potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem
- Wykazuje się słabą znajomością przepisów gier zespołowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji
- Z pomocą nauczyciela potrafi przeprowadzić prawidłową rozgrzewkę, wykazuje bardzo słabą znajomość nazewnictwa postaw wyjściowych
- Nie uczestniczy w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo – rekreacyjnych

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- Prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności i rozwoju sprawności koordynacyjno – kondycyjnej w dużo niższym zakresie niż przewiduje program nauczania
- Nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji, z dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela, nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności koordynacyjno – ruchowej
- Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń. Jest niezdyscyplinowany, wykazuje duże braki prawidłowych nawyków higieniczno – zdrowotnych, bardzo często nie posiada właściwego ubioru na lekcji WF
- Nie szanuje szkolnego sprzętu sportowego, nie potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem
- Nie zna przepisów gier zespołowych i nie potrafi pomóc przy organizacji zawodów sportowych
- Nawet z pomocą nauczyciela ma duże problemy z przeprowadzeniem rozgrzewki, nie zna nazewnictwa postaw wyjściowych
- Nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności i rozwoju sprawności koordynacyjno – kondycyjnej w zakresie uniemożliwiającym realizację programu nauczania
- Nie przejawia żadnej aktywności podczas lekcji, nie wykonuje poleceń nauczyciela, nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności koordynacyjno – ruchowej
- Kolejne nieusprawiedliwione nie przygotowanie do lekcji
- Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń. Jest niezdyscyplinowany, nie posiada prawidłowych nawyków higieniczno – zdrowotnych, regularnie nie posiada właściwego ubioru na lekcji WF
- Niszczy szkolny sprzęt sportowy, nie potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem
- Nie zna przepisów gier zespołowych i nie potrafi pomóc przy organizacji zawodów sportowych
- Nie chce nawet z pomocą nauczyciela przeprowadzić rozgrzewki, nie zna nazewnictwa postaw wyjściowych
- Nie uczestniczy w żadnych dodatkowych

DZIEWCZYNY													
Skok w dal z miejsca		Skok w dal z rozbiegu		Rzut piłką lekarską (3kg)		Pchnięcie kulą (3kg)		100m		300m		600m	
Kl. III		Kl. III		Kl. III		Kl. III		Kl. III		Kl. III		Kl. III	
<i>cel</i>	190	<i>cel</i>	4,00	<i>cel</i>	7,5	<i>cel</i>	7,5	<i>cel</i>	14,99	<i>cel</i>	0,56	<i>cel</i>	2.13
<i>bdb</i>	170	<i>bdb</i>	3,70	<i>bdb</i>	6,5	<i>bdb</i>	6,5	<i>bdb</i>	15,99	<i>bdb</i>	0,59	<i>bdb</i>	2.33
<i>db</i>	150	<i>db</i>	3,40	<i>db</i>	5,5	<i>db</i>	5,5	<i>db</i>	16,99	<i>db</i>	1.05	<i>db</i>	2.53
<i>dst</i>	130	<i>dst</i>	3,10	<i>dst</i>	4,5	<i>dst</i>	4,5	<i>dst</i>	17,99	<i>dst</i>	1.11	<i>dst</i>	3.13
<i>dop</i>	zal.	<i>dop</i>	zal.	<i>dop</i>	zal.	<i>dop</i>	zal.	<i>dop</i>	zal.	<i>dop</i>	zal.	<i>dop</i>	zal.

CHŁOPCY													
Skok w dal z miejsca		Skok w dal z rozbiegu		Rzut piłką lekarską (3kg)		Pchnięcie kulą (5kg)		100m		300m		1000m	
Kl. III		Kl. III		Kl. III		Kl. III		Kl. III		Kl. III		Kl. III	
<i>cel</i>	220	<i>cel</i>	4,60	<i>cel</i>	11,0	<i>cel</i>	9,0	<i>cel</i>	13,40	<i>cel</i>	0.44	<i>cel</i>	3.39
<i>bdb</i>	200	<i>bdb</i>	4,20	<i>bdb</i>	9,00	<i>bdb</i>	8,0	<i>bdb</i>	14,10	<i>bdb</i>	0.47	<i>bdb</i>	3.50
<i>db</i>	180	<i>db</i>	3,80	<i>db</i>	7,00	<i>db</i>	7,0	<i>db</i>	14,80	<i>db</i>	0.51	<i>db</i>	4.14
<i>dst</i>	160	<i>dst</i>	3,40	<i>dst</i>	6,00	<i>dst</i>	6,0	<i>dst</i>	15,80	<i>dst</i>	0.56	<i>dst</i>	4.40
<i>dop</i>	zal.	<i>dop</i>	zal.	<i>dop</i>	zal.	<i>dop</i>	zal.	<i>dop</i>	zal.	<i>dop</i>	Zal.	<i>dop</i>	zal.