

WYMAGANIA EDUKACYJNE WYCHOWANIE FIZYCZNE

	Ocena celująca
Aktywność na lekcji wf	Otrzymał ocenę celującą lub bardzo dobrą za udział w lekcjach celujący – ćwiczył na wszystkich lekcjach bardzo dobry – nie ćwiczył lub specjalnie opuścił lekcje 1x w semestrze (2x w roku) i ma dodatkowe plusy za aktywny udział w lekcji
Umiejętności zdobyte na lekcji wf	Otrzymał oceny bardzo dobre z dwóch form aktywności sportowej spośród wszystkich realizowanych w semestrze (4 w roku)
Wiadomości zdobyte na lekcji wf	Bardzo dobrze wykazał się zdobytymi wiadomościami, które były przekazywane w danej klasie
Sprawność fizyczna	Otrzymał oceny bardzo dobre w wykonywanych próbach lub otrzymał oceny słabsze ale poprawił wyniki w przynajmniej dwóch próbach
Aktywność wykraczająca poza lekcje wf	Reprezentował szkołę w zawodach międzyszkolnych lub dwukrotnie reprezentował klasę w zawodach szkolnych lub cały rok aktywnie uczestniczył w zajęciach pozalekcyjnych lub pomagał przy organizacji i sędziowaniu zawodów szkolnych lub cały rok opiekował się gablotą sportową szkoły lub wykazał się aktywnym uczestnictwem w sporcie poza szkołą w dyscyplinach, których szkoła nie realizuje
	Ocena bardzo dobra
Aktywność na lekcji wf	Otrzymał ocenę co najmniej dobrą za udział w lekcjach dobry – nie ćwiczył lub specjalnie opuścił lekcje 2x w semestrze (4x w roku) i ma dodatkowe plusy za aktywny udział w lekcji
Umiejętności zdobyte na lekcji wf	Otrzymał oceny dobre i bardzo dobre z dwóch form aktywności sportowej spośród wszystkich realizowanych w semestrze (4 w roku)
Wiadomości zdobyte na lekcji wf	Bardzo dobrze wykazał się zdobytymi wiadomościami, które były przekazywane w danej klasie
Sprawność fizyczna	Otrzymał oceny bardzo dobre i dobre w wykonywanych próbach lub otrzymał oceny słabsze ale poprawił wyniki w przynajmniej dwóch próbach
Aktywność wykraczająca poza lekcje wf	Reprezentował klasę w jednych zawodach szkolnych lub czasami uczestniczył w zajęciach pozalekcyjnych

	Ocena dobra
Aktywność na lekcji wf	Otrzymał ocenę co najmniej dostateczną za udział w lekcjach dostateczny – nie ćwiczył lub specjalnie opuścił lekcje 3x w semestrze (6x w roku) i ma chociaż jeden plus za aktywny udział w lekcji
Umiejętności zdobyte na lekcji wf	Otrzymał oceny dobre z dwóch form aktywności sportowej spośród wszystkich realizowanych w semestrze(4 w roku)
Wiadomości zdobyte na lekcji wf	Dobrze wykazał się zdobytymi wiadomościami, które były przekazywane w danej klasie
Sprawność fizyczna	Otrzymał oceny dobre i dostateczne w wykonywanych próbach lub otrzymał oceny słabsze ale poprawił wyniki w przynajmniej dwóch próbach
Aktywność wykraczająca poza lekcje wf	Nie konieczna
	Ocena dostateczna
Aktywność na lekcji wf	Otrzymał ocenę co najmniej dopuszczającą za udział w lekcjach dopuszczający – nie ćwiczył lub specjalnie opuścił lekcje 4x w semestrze (8x w roku) i ma chociaż jeden plus za aktywny udział w lekcji
Umiejętności zdobyte na lekcji wf	Otrzymał oceny dostateczne z dwóch form aktywności sportowej spośród wszystkich realizowanych w semestrze(4 w roku) lub wyższą ocenę ale tylko z jednej formy
Wiadomości zdobyte na lekcji wf	Słabo wykazał się zdobytymi wiadomościami, które były przekazywane w danej klasie
Sprawność fizyczna	Otrzymał oceny dostateczne w wykonywanych próbach lub otrzymał oceny słabsze ale poprawił wyniki w przynajmniej jednej z nich lub wyższe ale nie brał udziału we wszystkich próbach
Aktywność wykraczająca poza lekcje wf	Nie konieczna
	Ocena dopuszczająca
Aktywność na lekcji wf	Otrzymał ocenę niedostateczną za udział w lekcjach niedostateczny – nie ćwiczył lub specjalnie opuścił lekcje 5x w semestrze (10x w roku)
Umiejętności zdobyte na lekcji wf	Otrzymał oceny dostateczne i dopuszczające z dwóch form aktywności sportowej spośród wszystkich realizowanych w semestrze(4 w roku) lub wyższą ocenę ale tylko z jednej formy
Wiadomości zdobyte na lekcji wf	Słabo wykazał się zdobytymi wiadomościami, które były przekazywane w danej klasie
Sprawność fizyczna	Otrzymał oceny dopuszczające w wykonywanych próbach lub otrzymał oceny słabsze ale poprawił wyniki w przynajmniej jednej z nich lub wyższe ale nie brał udziału we wszystkich próbach
Aktywność wykraczająca poza lekcje wf	Nie konieczna

Opis poszczególnych elementów oceny

1. Aktywność na lekcji wf

Kryteria oceny za udział w lekcjach wf został przedstawiony szczegółowo powyżej

Plusy za aktywność przyznawane są np. - za bardzo dobre wykonanie zadania na lekcji,
- za aktywny udział w grze,
- za przyczynienie się do zwycięstwa w grze lub zabawie swojej drużyny,
- za sportową postawę,
- wolę walki,
- pokonywanie własnej słabości
- właściwą kontrolę i samoocenę,

2. Umiejętności zdobyte na lekcji wf

W poszczególnych latach oceniane są elementy przedstawione w treściach programu i zaznaczone do realizacji w danej klasie (1,2,3,4)

3. Wiadomości zdobyte na lekcji wf

W poszczególnych latach oceniane są wiadomości przedstawione w osiągnięciach ucznia i zaznaczone do realizacji w danej klasie (1,2,3,4)

4. Sprawność fizyczna

Mierzona jest czterema próbami - skok w dal z miejsca
- siła mięśni brzucha (w leżeniu NN ugięte ilość skłonów w czasie 30'
- zwinność (przenoszenie 2 klocków na odległość 10 m na czas)
- gibkość (głębokość skłonu w przód w cm)

oceniana na podstawie tabel „Eurofitu” dobranych aby były możliwe do osiągnięcia przez uczniów naszej szkoły

oraz wydolność krążeniowa mierzona próbą Ruffiera

5. Aktywność wykraczająca poza lekcje wf

Została szczegółowo omówiona powyżej (w wymaganiach edukacyjnych)