

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY III GIMNAZJUM

## I. PROGRAM NR

## II. TYTUŁY REALIZOWANYCH DZIAŁÓW:

1. Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna
2. Motoryka
3. Ćwiczenia utylitarne
4. Zabawy i gry rekreacyjne
5. Sporty zimowe
6. Gimnastyka podstawowa i artystyczna (dziewczęta)
7. Lekka atletyka i atletyka terenowa
8. ZGS : p. ręczna, p. siatkowa, koszykówka, p. nożna

## III. ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA KOŃCOWE PODLEGAJĄCE OCENIE

### 1. UMIEJĘTNOŚCI:

- opanowanie elementów techniki i taktyki z zakresu gier rekreacyjnych i sportowych, gimnastyki, lekkiej atletyki
- organizowanie, przeprowadzanie oraz sędziowanie zabaw i gier rekreacyjno-sportowych, turniejów wewnątrz klasowych
- samoocena i samokontrola poziomu rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej
- zastosowanie opanowanych umiejętności ruchowych w różnych formach aktywności rekreacyjnej i sportowej
- stosowanie ćwiczeń kompensacyjnych w zależności od wykonywanych czynności ruchowych

### 2. WIADOMOŚCI :

- przepisy gier zespołowych, zasady organizowania turniejów wewnątrz klasowych, zawodów szkolnych
- znajomość terminologii ćwiczeń, elementów techniki i taktyki gier sportowych
- rodzaje i formy rekreacji ruchowej
- dobór formy aktywności rekreacyjnej do warunków terenowych
- zasady bezpiecznego poruszania się na drodze – jazda rowerem
- elementy I pomocy przedlekarskiej

### 3. AKTYWNOŚĆ :

- systematyczny udział w lekcjach
- postawa wobec uczniów mniej sprawnych, kulturalny doping sportowy, rywalizacja sportowa
- samodoskonalenie
- **postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości adekwatny do indywidualnych możliwości i predyspozycji ucznia.**

#### **IV. KRYTERIA OCEN:**

##### **OCENA CELUJĄCA**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb ( 5)
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną
- zajmuje punktowane miejsca w zawodach ogólnopolskich, wojewódzkich, powiatowych, posiada klasę sportową

##### **OCENA BARDZO DOBRA**

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy
- jest bardzo sprawny fizycznie
- ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie
- posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń
- bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych, zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna

##### **OCENA DOBRA**

- uczeń w zasadzie opanował materiał programowy
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń
- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych

##### **OCENA DOSTATECZNA**

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a tych które ma nie potrafi wykorzystać w praktyce
- wykazuje małe postępy w usprawnieniu
- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej

##### **OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

- uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki
- jest mało sprawny fizycznie
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi
- posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną
- nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu
- na zajęciach w - f przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń

#### **OCENA NIEDOSTATECZNA**

- uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program
- posiada bardzo niską sprawność fizyczną
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami
- nie posiada żadnej wiedzy w zakresie kultury fizycznej
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnieniu
- na zajęciach w - f wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego

#### **NIEKLASYFIKOWANY JEST UCZEŃ, KTÓRY**

- jest nieobecny powyżej 50% zajęć w semestrze
- nie bierze udziału w zajęciach z powodu nieusprawiedliwionego i nagminnego braku stroju sportowego
- nie posiada ocen

#### **V. ZWOLNIENIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO :**

- uczeń posiadający zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego (jeśli nie jest zwolniony z zajęć decyzją Dyrektora Szkoły) ma obowiązek przebywać ze swoją grupą na lekcji w -f
- respektowane są zwolnienia napisane i podpisane osobiście przez rodzica (opiekuna) dotyczące ważnych powodów, dla których uczeń (uczennica) nie może aktywnie uczestniczyć w lekcji i nie dłuższe niż na tydzień
- nie respektowane będą zwolnienia z powodu „CHOROBY” - uczeń (uczennica) chory nie powinien przebywać się w szkole
- uczennica w okresie niedyspozycji fizycznej powinna być przygotowana do zajęć w – f tak samo jak przy pełnej dyspozycji, tzn. : jest przebrana w strój sportowy , lecz bierze ograniczony udział w zajęciach ( nie wykonuje ćwiczeń „ciężkich” : biegi, długie, skoki, dźwiganie itp.)
- uczeń ma prawo jeden raz w semestrze zgłosić brak stroju sportowego bez podania przyczyny.

