

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla V liceum ogólnokształcącego z oddziałami dwujęzycznym

Ocenę z wychowania fizycznego śródroczną i końcową uzyskuje uczeń na podstawie swojej postawy, zaangażowania, chęci, aktywności fizycznej oraz postępu w dziedzinie swoich umiejętności, wiadomości w zakresie kultury fizycznej i zdrowego stylu życia.

Przy ustalaniu ocen z wychowania fizycznego będzie brany pod uwagę przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków, systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

OCENA	POSTAWA	UMIEJĘTNOŚĆ	WIADOMOŚCI
CELUJĄCA	1/ Uczeń jest zawsze przygotowany do zajęć i bierze w nich czynny udział 2/ Każdą swoją niedyspozycję usprawiedliwia zwolnieniem od lekarza 3/ Wykazuje świadomość potrzeby rozwoju swojego organizmu 4/ Wykazuje stałą dbałość o rozwój fizyczny swojego organizmu: = reprezentuje szkołę na zawodach powiatowych, rejonowych wojewódzkich = uprawia czynnie sport lub rozwija swoje zainteresowania związane z aktywnością fizyczną / zajęcia poza szkolne np. taniec towarzyski, taniec ludowy, ochotnicze straże pożarne, formacje taneczne, kluby piłkarskie, basen, siłownia, itp. / i może je udokumentować. 5/ Czynnie uczestniczy w życiu sportowo-rekreacyjnym szkoły, miasta, regionu.	1/ Wykonuje wzorowo wszystkie elementy techniczne objęte programem nauczania 2/ Potrafi wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki oraz je zmodyfikować 3/ Potrafi właściwie się zachować, w różnych sytuacjach, potrafi zapobiec niebezpieczeństwom podczas ćwiczeń 4/ Umie zastosować elementy samoasekuracji 5/ Potrafi oceniać i kontrolować stan wydolności swojego organizmu 6/ Uzyskuje bardzo wysokie wyniki w testach sprawności ruchowej oraz utrzymuje je na bardzo wysokim poziomie	1/ Zna i potrafi zastosować przepisy do poszczególnych dyscyplin sportowych 2/ Potrafi udzielić pierwszej pomocy przy drobnych urazach 3/ Dbą o własne zdrowie, higienę ciała i rozwój fizyczny 4/ Potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia do poszczególnych partii mięśni 5/ Potrafi zorganizować czynny wypoczynek sobie i najbliższym

BARDZO DOBRA	<p>1/ Uczeń jest przygotowany do zajęć. Nie więcej niż dwa razy w semestrze może być nieprzygotowany do zajęć. 2/ Każdą swoją niedyspozycję zdrowotną usprawiedliwia zwolnieniem od lekarza.</p> <p>3/ Bierze czynny udział w każdej lekcji i wykazuje pozalekcyjną aktywność sportową i rekreacyjną oraz czynnie uczestniczy w życiu sportowo-rekreacyjnym szkoły .</p>	<p>1/ Wykonuje wszystkie elementy techniczne i taktyczne objęte programem.</p> <p>2/ Potrafi wykorzystać poznane elementy techniczne i taktyczne 3/ Umie zastosować podstawowe techniki samoasekuracji.</p> <p>4/ Umie samodzielnie kontrolować stan wydolności swojego organizmu.</p> <p>5/ Uzyskane wyniki w testach sprawności ruchowej utrzymuje na swoim poziomie ,poprawia go lub uzyskuje minimalnie gorszy rezultat / ok.2% / *</p>	<p>1/ Zna podstawowe przepisy dotyczące poszczególnych dyscyplin sportowych .</p> <p>2/ Potrafi udzielić pierwszej pomocy przy drobnych urazach.</p> <p>3/ Dbą o zdrowie i higienę osobistą .</p> <p>4/ Umie wykonać prawidłowo indywidualną rozgrzewkę .</p> <p>5/ Wykazuje stałą dbałość o prawidłową postawę swojego ciała.</p> <p>6/ Potrafi zorganizować proste gry szkolne i rekreacyjne .</p>
DOBRA	<p>1/ Uczeń jest przygotowany do zajęć. (nie więcej niż trzy razy w semestrze może być nieprzygotowany do zajęć).</p> <p>2/ Każdą swoją niedyspozycję usprawiedliwia zwolnieniami lekarskimi.</p> <p>3/ Stara się brać aktywny udział w lekcji i stara się doskonalić swoje umiejętności .</p> <p>4/ Próbuje brać aktywny udział w życiu sportowo-rekreacyjnym szkoły.</p>	<p>1/ Wykonuje większość elementów technicznych objętych programem.</p> <p>2/ Nie zawsze wykorzystuje poznane elementy w praktyce , ale stara się ciągle je doskonalić. 3/ Stara się poznać i zastosować podstawowe techniki samoasekuracji .</p> <p>4/ Pod kontrolą nauczyciela kontroluje stan wydolności swojego organizmu .</p> <p>5/ Osiąga nieco gorsze wyniki testów sprawności ruchowej / do 5% / * w porównaniu do swoich najlepszych rezultatów</p>	<p>1/ Poznaje i próbuje zastosować podstawowe przepisy dotyczące poszczególnych dyscyplin sportowych .</p> <p>2/ Pod kierunkiem nauczyciela potrafi udzielić pierwszej pomocy w drobnych urazach.</p> <p>3/ wykazuje dbałość o zdrowie ,higienę i rozwój fizyczny swojego organizmu.</p> <p>4/ Pod kierunkiem nauczyciela potrafi wykonać samodzielnie poprawną rozgrzewkę.</p> <p>5/ Pod kierunkiem nauczyciela potrafi zorganizować proste gry szkolne i rekreacyjne.</p>
DOSTATE CZNA	<p>1/ Uczeń jest przygotowany do zajęć . Nie więcej niż pięć razy może być nieprzygotowany do zajęć.</p> <p>2/ Swoje niedyspozycje zdrowotne nie zawsze usprawiedliwia zwolnieniami lekarskimi.</p> <p>3/ Nie zawsze chce brać czynny udział w lekcjach , nie zawsze chce doskonalić swoje umiejętności. 4/ Jest mało aktywny . Rzadko bierze udział w życiu sportowo rekreacyjnym szkoły</p>	<p>1/ Uczeń rzadko wykonuje elementy techniczne poprawnie ujęte programem, nie zawsze chce doskonalić swoje umiejętności.</p> <p>2/ Rzadko wykonuje poznane elementy w praktyce .</p> <p>3/ Nie zawsze stosuje podstawowe techniki samoasekuracji i nieudolnie kontroluje stan wydolności swojego organizmu.</p> <p>4/ Osiąga dużo słabsze wyniki testów sprawności ruchowej / nie więcej niż 10 % / * w porównaniu do swoich najlepszych rezultatów.</p>	<p>1/ Poznaje , ale nie zawsze stosuje podstawowe przepisy dotyczące poszczególnych dyscyplin sportowych .</p> <p>2/ Wykazuje dbałość o zdrowie, higienę i o rozwój fizyczny swojego organizmu, ale nie zawsze .</p> <p>3/ Nie wykazuje chęci samodzielnego wykonywania zadań ruchowych oraz przeprowadzenia prostych gier szkolnych i rekreacyjnych.</p>

DOPUSZ CZAJĄCA	<p>1/ Uczeń jest przygotowany do zajęć. Więcej niż pięć razy w semestrze nieprzygotowany .</p> <p>2/ Swoje niedyspozycje zdrowotne rzadko usprawiedliwia zwolnieniem od lekarza.</p> <p>3/ Bierze udział na nieco więcej niż połowie odbytych zajęć z wychowania fizycznego .</p> <p>4/ Rzadko chce brać czynny udział w lekcji , wykazuje małe zainteresowanie doskonaleniem swoich umiejętności.</p> <p>5/ Jest nieaktywny, nie bierze udziału w życiu sportowo-rekreacyjnym szkoły.</p>	<p>1/ Sporadycznie wykonuje poprawnie elementy techniczne ujęte programem.</p> <p>2/ Nie wykorzystuje , nie potrafi wykorzystać poznanych elementów w praktyce .</p> <p>3/ Wykazuje niewielkie zaangażowanie w procesie nauczania nie umie stosować podstawowych technik samoasekuracji, nie umie kontrolować stanu swojej wydolności</p> <p>4/ Osiąga dużo słabsze wyniki testów sprawności ruchowej, / więcej niż 10% /* W porównaniu do swoich możliwości.</p>	<p>1/ Próbuje poznać i stosować podstawowe przepisy dotyczące poszczególnych dyscyplin sportowych.</p> <p>2/ Podejmuje próby dbania o zdrowie, higienę i rozwój swojego organizmu .</p>
NIEDOSTATECZNA	<p>Uczeń: -</p> <p>1/jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia (uzyskując oceny częściowe niedostateczne),</p> <p>2/jest nieprzygotowany do zajęć więcej niż pięć razy w semestrze,</p> <p>3/nie przystąpił do zadań kontrolno – sprawdzających,</p> <p>4/nie przywiązuje wagi do własnej sprawności fizycznej,</p>	<p>1/ Nie wykonuje poprawnie elementów technicznych ujętych w programie.</p> <p>2/Nigdy nie wykonuje poznanych elementów w praktyce .</p> <p>3/Nie wykazuje zaangażowania w procesie nauczania,</p> <p>4/ Osiąga dużo słabsze wyniki testów sprawności ruchowej, / mniej niż 10% /* W porównaniu do swoich możliwości.</p>	<p>1/Nie próbuje poznać i stosować podstawowych przepisów dotyczących poszczególnych dyscyplin sportowych.</p> <p>2/ Nie podejmuje próby dbania o zdrowie, higienę i rozwój swojego organizmu .</p>