

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA UCZNIÓW ZSO NR 1 W SĘDZIEJOWICACH**

Oceny pracy dokonuje się wg skali od 1 do 6. w ocenianiu zarówno cząstkowym, semestralnym, jak i rocznym. W ocenianiu cząstkowym dopuszcza się oznaczeń „+”. Dla poszczególnych ocen przyjęto następujące kryteria, które uczeń powinien spełnić podczas realizacji procesu wychowania fizycznego:

### **Ocena celująca ( 6 ) – uczeń:**

- ✓ wykazał wysoki poziom z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wf i zajęciach do wyboru oraz działalności sportowo-rekreacyjnej w szkole i środowisku ;
- ✓ wykazał się bardzo wysokim stopniem opanowania poszczególnych elementów technicznych, wykorzystując je równocześnie np. podczas gry;
- ✓ posiadał znaczną umiejętność diagnozowania własnego rozwoju fizycznego, wydolności fizycznej za pomocą dowolnie wybranego testu i we właściwy sposób potrafi zinterpretować uzyskane wyniki;
- ✓ potrafi poprzez autoedukacyjną aktywność i systematyczną pracę wyrównać niedobory sprawności fizycznej;
- ✓ stale poszerz swoje wiadomości z wychowania fizycznego, które wybiegają znacznie poza program.

### **Ocena bardzo dobra ( 5 ) – uczeń:**

- ✓ wykazał znaczny poziom z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w zajęciach lekcyjnych i do wyboru;
- ✓ podczas sprawdzianów wykazał się wysokim poziomem opanowania umiejętności wykonania poszczególnych elementów technicznych, które potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu;
- ✓ posiadał umiejętność diagnozowania własnego rozwoju fizycznego, wydolności fizycznej i sprawności za pomocą testu obowiązującego na lekcji i potrafi we właściwy sposób zinterpretować uzyskane wyniki;
- ✓ umie dobrać i samodzielnie przeprowadzić ćwiczenia kształtujące, przygotowujące organizm do wysiłku i relaksacyjne po intensywnym wysiłku z zachowaniem zasad wszechstronności;
- ✓ wykazał się wysokim poziomem opanowania wiadomości z wychowania fizycznego.

### **Ocena dobra ( 4 ) – uczeń:**

- ✓ wykazał się średnim poziomem poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa, aktywności i zaangażowania w zajęciach wychowania fizycznego;
- ✓ podczas sprawdzianów wykazał się średnim poziomem opanowania elementów technicznych, które tylko w części potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu;

- ✓ z drobnymi niedociągnięciami potrafi zdiagnozować własny rozwój fizyczny, wydolność fizyczną i sprawność fizyczną za pomocą testu obowiązującego na lekcji, z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- ✓ wykazał się średnim poziomem opanowania wiadomości.

### **Ocena dostateczna ( 3 ) – uczeń:**

- ✓ wykazał się przeciętnym poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w zajęciach wychowania fizycznego;
- ✓ podczas sprawdzianów wykazał się przeciętnym poziomem opanowania umiejętności technicznych, które w minimalnym stopniu potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu;
- ✓ w miarę poprawnie potrafi zdiagnozować własny rozwój fizyczny, wydolność i sprawność, pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- ✓ wykazał się przeciętnym poziomem opanowania wiadomości zakresy edukacji zdrowotnej i kultury fizycznej.

### **Ocena dopuszczająca ( 2 ) – uczeń:**

- ✓ wykazał się miernym poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w zajęciach wychowania fizycznego;
- ✓ podczas sprawdzianów wykazał się niskim poziomem opanowania umiejętności technicznych, których nie potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu;
- ✓ pomocą nauczyciela potrafi zdiagnozować własny rozwój fizyczny, wydolność fizyczną i sprawność fizyczną, z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- ✓ osiągnął niski poziom opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.

### **Ocena niedostateczna ( 1 ) – uczeń:**

- ✓ wykazał się niskim poziomem z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w zajęciach lekcyjnych i do wyboru z wychowania fizycznego;
- ✓ podczas sprawdzianów wykazał się bardzo słabym poziomem opanowania umiejętności technicznych, których nie potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu;
- ✓ nie potrafi zdiagnozować własnego rozwoju fizycznego, sprawności i wydolności, nie potrafi zinterpretować uzyskanych wyników;
- ✓ wykazał się bardzo słabym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego;
- ✓ potrafi tylko biernie odwzorowywać ćwiczenia podawane przez nauczyciela lub współwiczającego, nie przywiązuje wagi do własnej sprawności fizycznej.