**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA OCENĘ KOŃCOWOROCZNĄ**

**II PÓŁROCZE**

**KLASA II**

**OCENA CELUJĄCA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń zna indywidualność przebiegu dojrzewania u dziewcząt i chłopców, zna zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci. **2. Trening zdrowotny** Uczeń potrafi prawidłowo asekurować współćwiczących podczas ćwiczeń gimnastycznych, zna ćwiczenia kształtujące na wszystkie grupy mięśniowe i potrafi je samodzielnie dobierać. **3.Sporty całego życia**

Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach Nordic Walking, lodowisku oraz w marszobiegu terenowym.  **4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**  Uczeń rozpoznaje i przeciwdziała zachowaniom niebezpiecznym dla siebie i uczestników zajęć. **5.Sport.** Uczeń zna i potrafi wyjaśnić wpływ środków dopingujących i odurzających. **6.Edukacja zdrowotna** Uczeń potrafi uzasadnic potrzebę medycznych badań profilaktycznych w różnych okresach życia, ma podstawową wiedzę o prawach pacjenta i organizacji służby zdrowia. Potrafi wyjaśnic zasady samokontroli. **Nieprzygotowanie do lekcji nie więcej niż raz w półroczu.**

**Uczeń częściowo lub czasowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych** omawia zasady asekuracji podczas ćwiczeń gimnastycznych oraz sędziuje zawody klasowe i międzyklasowe w piłce siatkowej i koszykowej. Uczeń przygotowuje gazetkę na temat zagrożeń jakie powodują środki dopingujące lub używki.

**OCENA BARDZO DOBRA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń zna indywidualność przebiegu dojrzewania u dziewcząt i chłopców, zna zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci. **2. Trening zdrowotny** Uczeń potrafi prawidłowo asekurować współćwiczących podczas ćwiczeń gimnastycznych, zna ćwiczenia kształtujące na wszystkie grupy mięśniowe i potrafi je samodzielnie dobierać. **3.Sporty całego życia**

Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach Nordic Walking, lodowisku lub w marszobiegu terenowym.

**4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**  Uczeń zna i stosuje się do regulaminów sali gimnastycznej i siłowni. **5.Sport.** Uczeń zna i potrafi wyjaśnić wpływ środków dopingujących i odurzających. **6.Edukacja zdrowotna** Uczeń potrafi uzasadnic potrzebę medycznych badań profilaktycznych w różnych okresach życia, ma podstawową wiedzę o prawach pacjenta. Potrafi wyjaśnic zasady samokontroli. **Nieprzygotowanie do ćwiczeń fizycznych nie więcej niż dwa razy w półroczu.**

**Uczeń częściowo lub czasowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych** omawia zasady asekuracji podczas ćwiczeń gimnastycznych oraz sędziuje zawody klasowe i międzyklasowe w piłce siatkowej i koszykowej. Uczeń przygotowuje gazetkę na temat zagrożeń jakie powodują środki dopingujące lub używki.

**OCENA DOBRA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń zna indywidualność przebiegu dojrzewania u dziewcząt i chłopców, orientuje się w zaleceniach dotyczących aktywności fizycznej w zależności od płci. **2. Trening zdrowotny** Uczeń potrafi prawidłowo asekurować współćwiczących z pomocą nauczyciela podczas ćwiczeń gimnastycznych, zna ćwiczenia kształtujące na wszystkie grupy mięśniowe. **3.Sporty całego życia**

Uczeń nie zawsze, choć aktywnie uczestniczy w zajęciach Nordic Walking, lodowisku oraz w marszobiegu terenowym. **4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**  Uczeń zna i stosuje się do regulaminów sali gimnastycznej i siłowni. **5.Sport.** Uczeń zna i potrafi wyjaśnić wpływ środków dopingujących i odurzających. **6.Edukacja zdrowotna** Uczeń potrafi uzasadnić potrzebę medycznych badań profilaktycznych ogólnie, ma podstawową wiedzę o prawach pacjenta. Orientuje się w zasadach samokontroli. **Nieprzygotowanie do ćwiczeń fizycznych nie więcej niż dwa razy w półroczu.**

**Uczeń częściowo lub czasowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych** omawia zasady asekuracji podczas ćwiczeń gimnastycznych oraz sędziuje zawody klasowe i międzyklasowe w piłce siatkowej i koszykowej. Uczeń przygotowuje gazetkę na temat zagrożeń jakie powodują środki dopingujące lub używki.

**OCENA DOSTATECZNA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń zna w małym zakresie indywidualność przebiegu dojrzewania u dziewcząt i chłopców, orientuje się w zaleceniach dotyczących aktywności fizycznej w zależności od płci. **2. Trening zdrowotny** Uczeń potrafi prawidłowo asekurować współćwiczących z pomocą nauczyciela podczas ćwiczeń gimnastycznych, zna większośc ćwiczeń kształtujących na wszystkie grupy mięśniowe. **3.Sporty całego życia**

Uczeń rzadko uczestniczy w zajęciach Nordic Walking, lodowisku lub w marszobiegu terenowym.

**4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**  Zna kilka ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych, zna podstawowe zasady higieny osobistej wymagane w czasie zajęć sportowych. **5.Sport.** Uczeń potrafi wyjaśnić wpływ środków dopingujących i odurzających. **6.Edukacja zdrowotna** Uczeń stara się uzasadnic potrzebę medycznych badań profilaktycznych ogólnie, ma pobieżną wiedzę o prawach pacjenta. Orientuje się w zasadach samokontroli. **Nieprzygotowanie do ćwiczeń fizycznych nie więcej niż dwa razy w półroczu.**

**Uczeń częściowo lub czasowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych** uczeń przygotowuje gazetkę na temat zagrożeń jakie powodują środki dopingujące lub używki.

**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń zna w małym zakresie indywidualność przebiegu dojrzewania u dziewcząt i chłopców.  **2. Trening zdrowotny** Uczeń potrafi asekurować współćwiczących tylko z pomocą nauczyciela, zna po kilka ćwiczeń kształtujących na wszystkie grupy mięśniowe. **3.Sporty całego życia**

Uczeń sporadycznie uczestniczy w zajęciach Nordic Walking, lodowisku lub w marszobiegu terenowym. **4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**  Uczeń zna ale często się nie stosuje do regulaminów sali gimnastycznej i siłowni. **5.Sport** Uczeń w słabym stopniu potrafi wyjaśnić wpływ środków dopingujących i odurzających. **6.Edukacja zdrowotna** Uczeń posiada bardzo małą wiedzę na temat potrzeb medycznych badań profilaktycznych, praw pacjenta, zasad samokontroli.

**Nieprzygotowanie do ćwiczeń fizycznych nie więcej niż dwa razy w półroczu.**

**Uczeń częściowo lub czasowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych** uczeń przygotowuje gazetkę na temat zagrożeń jakie powodują środki dopingujące lub używki.

**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Nie spełnia kryteriów do otrzymania pozytywnej oceny. Niepodjęcie próby.