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

**I PÓŁROCZE**

**KLASA III**

**OCENA CELUJĄCA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń wykonuje wszystkie próby testu sprawnościowego Denisiuka, osiąga bardzo dobre wyniki z prób testu, interpretuje poprawnie osiągnięty wynik z testu.

**2. Trening zdrowotny** Uczeń zna cwiczeniakształtujące siłę na wszystkie grupy mięśniowe, zna cwiczenia relaksacyjne przeciwdziałające zmęczeniu.

**3.Sporty całego życia**

PIŁKA SIATKOWA Prawidłowe zbicie piłki znad głowy po naskoku obunóż (min. dwa skuteczne). PIŁKA KOSZYKOWA Rzut z dystansu za 3 punkty, prawidłowa technika i minimum 3 rzuty celne PIŁKA RĘCZNA Rzut karny - ćwiczenie wykonane dynamicznie i wszystkie elementy wykonane poprawnie technicznie, minimum 3 celne rzuty.RTM Krok podstawowy Poloneza – dostojnośc postawy, płynnośc ruchów, w przedtakcie wysunięcie po podłodze np. prawej wyprostowanej nogi w kolanie. .

**4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**  Uczeń potrafi rozpoznac ryzyko uprawiania danej dyscypliny sportowej i przeciwdziałac negatywnym skutkom wysiłku fizycznego.

**5.Sport.** Uczeń zna przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.

**6.Edukacja zdrowotna** Uczeń potrafi wyjaśnic zagrożenia i zjawiska społeczne związane z chorobami cywilizacyjnymi (w tym z AIDS) i kalectwem (inwalidztwem). **Nieprzygotowanie do lekcji nie więcej niż raz w półroczu.**

**OCENA BARDZO DOBRA 1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń wykonuje wszystkie próby testu sprawnościowego Denisiuka, osiąga bardzo dobre i dobre wyniki z prób testu, interpretuje poprawnie osiągnięty wynik z testu.

**2. Trening zdrowotny** Uczeń zna cwiczeniakształtujące siłę na wszystkie grupy mięśniowe, zna cwiczenia relaksacyjne przeciwdziałające zmęczeniu.

**3.Sporty całego życia**

PIŁKA SIATKOWA Prawidłowe zbicie piłki znad głowy po naskoku obunóż (min. jedno skuteczne). PIŁKA KOSZYKOWA Rzut z dystansu za 3 punkty, prawidłowa technika i minimum 2 rzuty celne PIŁKA RĘCZNA Rzut karny - ćwiczenie wykonane dynamicznie i wszystkie elementy wykonane poprawnie technicznie, minimum 2 celne rzuty.

RTM Krok podstawowy Poloneza – dostojnośc postawy, płynnośc ruchów, w przedtakcie wysunięcie po podłodze np. prawej wyprostowanej nogi w kolanie. .

**4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**  Uczeń potrafi rozpoznac ryzyko uprawiania danej dyscypliny sportowej i przeciwdziałac negatywnym skutkom wysiłku fizycznego.

**5.Sport.** Uczeń zna przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.

**6.Edukacja zdrowotna** Uczeń potrafi wyjaśnić zagrożenia i zjawiska społeczne związane z chorobami cywilizacyjnymi (w tym z AIDS) i kalectwem (inwalidztwem). **Nieprzygotowanie do ćwiczeń fizycznych nie więcej niż dwa razy w półroczu.**

**Uczeń częściowo lub czasowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych** omawia próby testu sprawności fizycznej Denisiuka oraz omawia ćwiczenia relaksacyjne, przeciwdziałające zmęczeniu. Uczeń przygotowuje gazetkę na temat zagrożeń związanych z chorobami cywilizacyjnymi.

**OCENA DOBRA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń wykonuje wszystkie próby testu sprawnościowego Denisiuka, osiąga dobre i dostateczne wyniki z prób testu, interpretuje poprawnie osiągnięty wynik z testu.

**2. Trening zdrowotny** Uczeń zna cwiczeniakształtujące siłę na większośc grup mięśniowych, zna cwiczenia relaksacyjne przeciwdziałające zmęczeniu.

**3.Sporty całego życia**

PIŁKA SIATKOWA Zbicie piłki znad głowy po naskoku obunóż z małymi błędami technicznymi. PIŁKA KOSZYKOWA Rzut z dystansu za 3 punkty, prawidłowa technika i minimum 1 rzut celny PIŁKA RĘCZNA Rzut karny - ćwiczenie wykonane dynamicznie i wszystkie elementy wykonane poprawnie technicznie, minimum 1 celny rzut.

RTM Krok podstawowy Poloneza – dostojnośc postawy, płynnośc ruchów, w przedtakcie wysunięcie po podłodze np. prawej wyprostowanej nogi w kolanie, wszystko z niewielkimi błędami. .

**4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**  Uczeń potrafi rozpoznac ryzyko uprawiania danej dyscypliny sportowej i przeciwdziałac negatywnym skutkom wysiłku fizycznego.

**5.Sport.**  Uczeń zna kilka przykładów konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.

**6.Edukacja zdrowotna** Uczeń potrafi wyjaśnic zagrożenia i zjawiska społeczne związane z chorobami cywilizacyjnymi (w tym z AIDS) i kalectwem (inwalidztwem). **Nieprzygotowanie do ćwiczeń fizycznych nie więcej niż dwa razy w półroczu.**

**Uczeń częściowo lub czasowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych** omawia próby testu sprawności fizycznej Denisiuka oraz omawia ćwiczenia relaksacyjne, przeciwdziałające zmęczeniu. Uczeń przygotowuje gazetkę na temat zagrożeń związanych z chorobami cywilizacyjnymi.

**OCENA DOSTATECZNA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń wykonuje większość prób testu sprawnościowego Denisiuka, osiąga dobre i dostateczne wyniki z prób testu, interpretuje z pomocą nauczyciela osiągnięty wynik z testu.

**2. Trening zdrowotny** Uczeń zna cwiczeniakształtujące siłę na co najmniej 3 grupy mięśniowe, zna kilka cwiczeń relaksacyjnych, przeciwdziałających zmęczeniu.

**3.Sporty całego życia**

PIŁKA SIATKOWA Zbicie piłki nieskuteczne znad głowy po naskoku obunóż z błędami technicznymi. PIŁKA KOSZYKOWA Rzut z dystansu za 3 punkty, prawidłowa technika, rzuty niecelne PIŁKA RĘCZNA Rzut karny - ćwiczenie wykonane poprawnie technicznie, niecelne rzuty.

RTM Krok podstawowy Poloneza – niezadowalająca dostojnośc postawy, mała płynnośc ruchów, w przedtakcie wysunięcie po podłodze ugiętej (a nie wyprostowanej) nogi w kolanie.

**4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**  Uczeń stara się rozpoznac ryzyko uprawiania danej dyscypliny sportowej i przeciwdziałac negatywnym skutkom wysiłku fizycznego.

**5.Sport.** Uczeń potrafi wymienic kilka przykładów konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.

**6.Edukacja zdrowotna** Uczeń stara się wyjaśnic zagrożenia i zjawiska społeczne związane z chorobami cywilizacyjnymi (w tym z AIDS) i kalectwem (inwalidztwem). **Nieprzygotowanie do ćwiczeń fizycznych nie więcej niż dwa razy w półroczu.**

**Uczeń częściowo lub czasowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych** omawia próby testu sprawności fizycznej Denisiuka. Uczeń przygotowuje gazetkę na temat zagrożeń związanych z chorobami cywilizacyjnymi.

**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń wykonuje większość prób testu sprawnościowego Denisiuka, osiąga słabe wyniki z prób testu, interpretuje niepoprawnie osiągnięty wynik z testu.

**2. Trening zdrowotny**  Uczeń zna kilka cwiczeńkształtujących siłę mięśni, zna co najmniej 2 cwiczenia relaksacyjne przeciwdziałające zmęczeniu.

**3.Sporty całego życia**

PIŁKA SIATKOWA Zbicie piłki nieskuteczne, po naskoku obunóż, jednonóż, z dużymi błędami technicznymi. PIŁKA KOSZYKOWA Rzut z dystansu za 3 punkty, nieprawidłowa technika, rzuty niecelne. PIŁKA RĘCZNA Rzut karny - ćwiczenie niewykonane poprawnie technicznie, niecelne rzuty.

RTM

Krok podstawowy Poloneza – niezadowalająca dostojnośc postawy, brak płynności ruchów, w przedtakcie wysunięcie po podłodze ugiętej (a nie wyprostowanej) nogi w kolanie. . **4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**  Uczeń podejmuje próby rozpoznania ryzyka uprawiania danej dyscypliny sportowej i przeciwdziałac negatywnym skutkom wysiłku fizycznego.

**5.Sport** Uczeń w słabym stopniu zna przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.

**6.Edukacja zdrowotna** Uczeń stara się wyjaśnic zagrożenia i zjawiska społeczne związane z chorobami cywilizacyjnymi (w tym z AIDS) i kalectwem (inwalidztwem).

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

**Uczeń częściowo lub czasowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych** omawia próby testu sprawności fizycznej Denisiuka. Uczeń przygotowuje gazetkę na temat zagrożeń związanych z chorobami cywilizacyjnymi.

**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Nie spełnia kryteriów do otrzymania pozytywnej oceny.