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

**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**

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

**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**

Uczeń nie zawsze, choć aktywnie uczestniczy w zajęciach Nordic Walking, lodowisku oraz w marszobiegu terenowym.

**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 ćwiczeniakształtujące siłę na co najmniej 3 grupy mięśniowe, zna kilka cwiczeń relaksacyjnych, przeciwdziałających zmęczeniu.

**3.Sporty całego życia** Uczeń rzadko uczestniczy w zajęciach Nordic Walking, lodowisku lub w marszobiegu terenowym.

**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**

Uczeń sporadycznie uczestniczy w zajęciach Nordic Walking, lodowisku lub w marszobiegu terenowym.. **4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**  Uczeń podejmuje próby rozpoznania ryzyka uprawiania danej dyscypliny sportowej i przeciwdziałać 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.