

Szczegółowe wymagania z WF dla klasy III LO

Kryteria dodatkowe oceny klasyfikacyjnej oraz rocznej

- Uczeń, który systematycznie uczestniczył w zajęciach WF (opuścił z przyczyn usprawiedliwionych lub nie uczestniczył z powodu braku stroju w nie więcej niż 1 godzinie zajęć WF) otrzymuje klasyfikacyjną ocenę odpowiednio śródroczną lub roczną wyższą o jeden
- Uczeń, który systematycznie uczestniczył w zajęciach (opuścił z przyczyn usprawiedliwionych lub nie uczestniczył z powodu braku stroju w nie więcej niż 1 godzinie zajęć WF) oraz reprezentował szkołę w zawodach sportowych, albo wykonał działania na rzecz propagowania zdrowego stylu życia otrzymuje co najmniej bardzo dobrą ocenę klasyfikacyjną odpowiednio śródroczną lub roczną
- Uczeń, który opuścił z przyczyn nieusprawiedliwionych, albo nie uczestniczył z powodu braku stroju w ponad 15%-25% zajęć WF może otrzymać ocenę klasyfikacyjną odpowiednio śródroczną lub roczną niższą o jeden, a uczeń, który opuścił z przyczyn nieusprawiedliwionych albo nie uczestniczył z powodu braku stroju w ponad 25%-50% zajęć WF może otrzymać ocenę klasyfikacyjną odpowiednio śródroczną lub roczną niższą o dwa
- Zasada obniżania oceny klasyfikacyjnej o dwa obowiązuje też w przypadku, gdy roczna ocena klasyfikacyjna ustalana jest w wyniku egzaminu klasyfikacyjnego przeprowadzanego z powodu opuszczenia przez ucznia ponad 50% zajęć z przyczyn nieusprawiedliwionych.

CELUJĄCY

- takie same wymagania jak na ocenę bardzo dobrą z dodatkowym udziałem w zawodach sportowych, zajęciach dodatkowych sportowych
- wzorowa aktywna frekwencja na lekcjach

BARDZO DOBRY

Uczeń powinien samodzielnie i poprawnie wykonywać czynności ruchowe lub bardzo stara się je osiągnąć.

Gimnastyka

- prosty układ gimnastyczny z zastosowaniem znanych ćwiczeń kształtujących, elementów akrobatycznych i tanecznych
- stanie na głowie lub rękach
- przerzut bokiem
- skok kuczny z rozbiegu na wprost (do 5 części skrzyni)
- układ ćwiczeń na równoważni

Lekka atletyka

- biegi na różnych dystansach
- skok w dal techniką naturalną
- biegi sztafetowe
- marszobiegi w terenie/Nordic Walking

Koszykówka

- podania i chwyt piłki w miesiachu i w ruchu, sytuacyjne
- rzuty z biegu, po kozłowaniu, sytuacyjne
- ścięcie i obiegnięcie
- zastosowanie elem. techniki i taktyki w grze

Piłka ręczna-

- podania i chwyt piłki w miesiachu i w ruchu, sytuacyjne
- rzuty z przeskoku i wyskoku oraz pozycyjne
- zastosowanie elem. techniki i taktyki w grze

Piłka siatkowa

- wystawienie piłki i zbiórek
- przyjęcie zagrywki
- rozegranie piłki na 3 odbicia
- zastosowanie elementów techniki i taktyki w grze

Piłka nożna

- prowadzenie piłki prostym, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem
- drybling

Rytm – muzyka – taniec

- podstawowe kroki tańca narodowego lub towarzyskiego
- podstawowe kroki aerobiku
-

Rekreacja i wypoczynek

- sporty zimowe-konkurencje i zasady ich rozgrywania

Sport i zdrowie

- przygotowanie Dnia Sportu i Zdrowia

Wiadomości

- przepisy gier zespołowych
- dobór czynności ruchowych dla wszechstronnego kształtowania organizmu

DOBRY

Gimnastyka – uczeń może wykonywać ćwiczenia z drobnymi błędami

- przy wykonywaniu przewrotów (złe ułożenie rąk, przewrót w tył przez bark)
- błędy przy skokach (nieprawidłowe odbicie, zachwiane lądowanie, przeskok kuczny z nogami w bok)

Lekka atletyka

- brak postępów w konkurencjach lekkoatletycznych w sezonie jesienno – zimowym

Piłka siatkowa

- złe ułożenie rąk przy odbiciu
- brak koordynacji rąk i nóg przy odbiciach górnych i dolnych
- zagrywka dolna lub górna słaba
- niedokładne zabicie i wystawienie piłki

Koszykówka-ograniczenia

- złe podanie i chwyt piłki
- brak płynności ruchu w kozłowaniu piłki
- nieprawidłowa praca rąk przy rzutach
- błędy kroków

Piłka ręczna-

- niecelne podania i chwyt piłki w miesiachu i w ruchu, sytuacyjne
- słabe i niecelne rzuty z przeskoku i wyskoku oraz pozycyjne
- ograniczone zastosowanie elem. techniki i taktyki w grze

Piłka nożna

- brak precyzji przy wykonywaniu elementów technicznych

Rytm – muzyka – taniec

- słaba znajomość podstawowych kroków tanecznych oraz kroków i układów aerobiku

Rekreacja i wypoczynek

- sporty zimowe

Sport i zdrowie

- Zasady przygotowania Dnia Sportu

Wiadomości

- uczeń słabo orientuje się w doborze czynności ruchowych dla wszechstronnego kształtowania organizmu
- z pomocą nauczyciela lub ucznia potrafi zorganizować grupę rówieśników do zawodów sportowych
- uczeń zna częściowo zasady gry i sędziowania

DOSTATECZNY

Gimnastyka

- większość ćwiczeń wykonuje z pomocą nauczyciela lub współwiczającego
- ćwiczenia wykonywane z dużymi błędami technicznymi

Piłka siatkowa

- słaba koordynacja ruchowa
- słaba dynamika odbić, odbicie podwójne
- słaba znajomość przepisów gry

Koszykówka

- podania i chwyt niecelne
- rzuty słabe z błędami
- rzuty po kozłowaniu i z biegu po błędzie kroków
- kozłowanie słabe jednorącz
- słaba znajomość przepisów gry

Piłka ręczna-

- podania i chwyt piłki w miesiachu i w ruchu, sytuacyjne
- rzuty z przeskoku i wyskoku oraz pozycyjne słabe ,nieprecyzyjne
- brak umiejętności zastosowania elem. techniki i taktyki w grze

Piłka nożna

- duże błędy przy wykonywaniu ćwiczeń technicznych
- prowadzenie piłki tylko jedną nogą
- strzały bardzo niecelne

Lekka atletyka

- wyniki osiągane przez ucznia w poszczególnych konkurencjach są coraz słabsze

Rytm – muzyka – taniec

- brak znajomości kroków, układów tanecznych

Wiadomości

- słaba wiedza na temat wad postawy, przepisów gier sportowych, zasad organizacji zabaw

DOPUSZCZAJĄCY

- większość ćwiczeń uczeń wykonuje z różnymi błędami, z pomocą nauczyciela
- słaba frekwencja na lekcjach
- uczeń często jest nieprzygotowany do lekcji WF
- ćwiczenia wykonywane niechętnie

NIEDOSTATECZNY

- ćwiczenia wykonywane są źle, niechętnie
- uczeń ma lekceważący stosunek do obowiązków szkolnych
- uczeń często ucieka z lekcji