

## **Szczegółowe wymagania z WF dla klasy III LO**

### Cele ogólne

- Kształtowanie sprawności fizycznej i świadomości jej wpływu na zdrowie.
- Udział w różnorodnych formach aktywności fizycznej – indywidualnych i zespołowych.
- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.
- Kształtowanie prozdrowotnych nawyków (postawa, regeneracja, dieta, unikanie używek).
- Rozwijanie kompetencji społecznych – współpraca, fair play, odpowiedzialność.

### Klasa III

Uczeń rozwija sprawność, potrafi przygotować rozgrzewkę, stosuje podstawy gier zespołowych.

### Kryteria oceniania:

#### Ocena uwzględnia:

- Systematyczność uczestnictwa i przygotowania do zajęć.
- Aktywność i zaangażowanie podczas lekcji.
- Wiedzę i umiejętności praktyczne – testy, sprawdziany, technika ćwiczeń.
- Aktywność dodatkową – zawody, imprezy sportowe, projekty.
- Postawę – przestrzeganie zasad fair play, współpraca w grupie, kultura osobista.

### Wymagania na poszczególne oceny

#### Dopuszczająca 34-54 %

- Uczestniczy w zajęciach nieregularnie, z ograniczonym zaangażowaniem.
- Zna i stosuje tylko podstawowe zasady bezpieczeństwa.
- Podejmuje próby wykonania ćwiczeń, choć często z błędami.
- Ma trudności w pracy zespołowej, ale podejmuje próby współpracy.

#### Dostateczna 55-74%

- Systematycznie uczestniczy w zajęciach, choć nie zawsze aktywnie.
- Zna podstawowe pojęcia dotyczące sprawności fizycznej i zdrowia.
- Wykonuje proste ćwiczenia poprawnie, choć z błędami technicznymi.
- Stara się współpracować w grupie.

#### Dobra 75-84%

- Regularnie uczestniczy w zajęciach i jest przygotowany.

- Poprawnie wykonuje ćwiczenia i potrafi dostosować je do swoich możliwości.
- Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa, fair play i współpracy.
- Wykazuje inicjatywę i zaangażowanie w aktywności klasowe.

Bardzo dobra 85-95%

- Systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach.
- Wykonuje ćwiczenia technicznie poprawnie, zna podstawy taktyki gier.
- Potrafi zorganizować rozgrzewkę, sędziować i pełnić rolę organizatora.
- Stale podnosi swoje umiejętności, angażuje się w działania pozaszkolne.

Celująca 96-100%

- Osiąga bardzo dobre wyniki w sprawdzianach i testach sprawnościowych.
- Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych lub prowadzi działalność sportową/rekreacyjną.
- Wyróżnia się wiedzą na temat zdrowia i aktywności fizycznej.
- Jest wzorem w zakresie postawy prozdrowotnej, współpracy i kultury osobistej.