# Poziomy wymagań dla poszczególnych ocen z przedmiotu wychowanie fizyczne

**Nauczyciel : Jarosław Kucharski**

| **Ocena: celująca** |
|---|
| **Wymagania wykraczające – uczeń samodzielnie i twórczo rozwija własne uzdolnienia** |
| ● Wykazuje własną inicjatywę twórczą (np. proponuje nowe ćwiczenia, pomaga w organizacji turniejów);<br>● Osiąga widoczne, indywidualne postępy w testach diagnostycznych względem swoich wyników początkowych;<br>● Propaguje sportowy styl życia, aktywnie pomaga rówieśnikom i wspiera nauczyciela w sędziowaniu;<br>● Reprezentuje Ośrodek w zawodach sportowych w środowisku zewnętrznym;<br>● Rozszerza swoje zainteresowania i posiada wiedzę wykraczającą poza program nauczania (np. z zakresu fizjologii wysiłku lub dietetyki). |

| **Ocena: bardzo dobra** |
|---|
| **Wymagania dopełniające – uczeń sprawnie stosuje wiedzę w sytuacjach praktycznych** |
| ● Wykazuje wzorowy stosunek do przedmiotu, ćwiczy z pełnym zaangażowaniem i pokonuje własne bariery;<br>● Prezentuje nienaganną postawę i pełne przygotowanie do każdej lekcji;<br>● Płynnie i poprawnie technicznie wykonuje złożone zadania ruchowe oraz podejmuje trafne decyzje taktyczne;<br>● Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym Ośrodka oraz imprezach o charakterze prozdrowotnym takich jak wycieczki rowerowe, kajakowe i górskie;<br>● Pełni rolę lidera grupy, motywuje innych i potrafi zaplanować prosty, osobisty program treningowy. |

| **Ocena: dobra** |
|---|
| **Wymagania rozszerzające – uczeń poprawnie opanował średnio trudne treści** |
| ● Jest aktywny, zdyscyplinowany i wkłada widoczny wysiłek w poprawę swoich umiejętności;<br>● Jest zawsze przygotowany do zajęć, aktywnie uczestniczy w zajęciach;<br>● Dobrze opanował technikę podstawowych ćwiczeń i elementów taktycznych w grach zespołowych i indywidualnych;<br>● Aktywnie współpracuje w zespole, przestrzega zasad fair play i potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę. |

| **Ocena: dostateczna** |
|---|
| **Wymagania podstawowe – uczeń rozumie i potrafi wykonać podstawowe zadania** |
| ● Uczestniczy w zajęciach w miarę systematycznie, wykonując ćwiczenia poprawnie, choć bez dodatkowego wysiłku; |

- Opanował podstawowe elementy dyscyplin i koryguje błędy po wskazówkach nauczyciela;
- Przestrzega zasad fair play w stopniu podstawowym i nie stwarza zagrożenia dla siebie ani innych.

| **Ocena: dopuszczająca** |
| --- |
| **Wymagania konieczne – uczeń zna minimum programowe pozwalające na dalszą naukę** |
| ● Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i stara się ich nie łamać. Rozumie potrzebę higieny po wysiłku;<br>● Przestrzega obowiązujące regulaminy obiektów sportowych (boisko, siłownia i sala gimnastyczna);<br>● Ćwiczy niesystematycznie, ale wykonuje proste, podstawowe polecenia nauczyciela;<br>● Zna elementarne formy ruchu (chód, bieg, skok), wykonuje je jednak z wyraźnymi błędami technicznymi;<br>● Nie stwarza systuacji niebezpiecznych oraz zagrożeń dla siebie i innych;<br>● Kulturalnie zachowuje się na zajęciach, współpracuje w grupie;<br>● Wykonuje polecenia nauczyciela. |