

Wymagania edukacyjne z Wychowania Fizycznego dla Liceum Sióstr Urszulanek U. R.

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- spełnił kryteria na ocenę bdb,
- brał czynny udział na wszystkich zajęciach wychowania fizycznego; ma wszystkie godziny nieobecne usprawiedliwione, brak nieprzygotowań (np)
- pełni funkcję organizatora, sędziego, widza w wybranych dyscyplinach sportowych,
- czyni postępy w samodzielnym usprawnianiu,
- rozwija własne uzdolnienia o charakterze rekreacyjno-sportowym,
- chętnie bierze udział i pomaga w organizacji imprez sportowych organizowanych na terenie szkoły,
- reprezentuje szkołę na zawodach międzyszkolnych.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- całkowicie opanował materiał programowy, jego postawa, zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą zastrzeżeń,
- zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie nauczania,
- ma duże wiadomości z zakresu dbałości o prawidłową postawę ciała i umiejętnie je wykorzystuje w praktycznym działaniu,
- pełni funkcję organizatora, sędziego, widza w wybranych dyscyplinach sportowych,
- potrafi zdiagnozować własną sprawność fizyczną i umiejętności ruchowe,
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną, dba o higienę i zdrowie.

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- opanował materiał programowy,
- potrafi wykorzystać wiedzę w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- zna zasady funkcjonowania organizmu, regeneracji sił i czynnego odpoczynku,
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje postępy, jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi odchyleniami,
- wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym, jego postawa i zaangażowanie budzą zastrzeżenia,
- nie potrafi wykorzystać zdobytej wiedzy w praktyce, w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne braki.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- nie pracuje nad swoją sprawnością fizyczną oraz nie wykazuje postępów w tym zakresie,
- nie wykazuje postępów w zakresie umiejętności i wiadomości,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń fizycznych.

Ocena niedostateczna – 1

Uczeń:

- nie wykazuje żadnych postępów w zakresie umiejętności i wiadomości,
- wykazuje brak nawyków higienicznych,
- ma lekceważący stosunek do zajęć wychowania fizycznego,
- systematycznie jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego; nie posiada stroju gimnastycznego.