

# Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia śródrocznej i rocznej oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego

## Klasa 1

<b>Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia śródrocznej oceny klasyfikacyjnej</b>				
<b>DOPUSZCZAJĄCĄ</b>	<b>DOSTATECZNĄ</b>	<b>DOBRA</b>	<b>BARDZO DOBRĄ</b>	<b>CELUJĄCĄ</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wymienia kilka prób sprawnościowych</li> <li>2. Planuje rozgrywki sportowe w wybranej dyscyplinie</li> <li>3. Zna podstawy udzielania I pomocy – kolejność działań przy wypadku</li> <li>4. Wyjaśnia co to jest doping w sporcie.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wyjaśnia pojęcie sprawności fizycznej</li> <li>2. Zna zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci</li> <li>3. Wykonuje ćwiczenia relaksacyjne</li> <li>4. Wykonuje podstawowe elementy samoobrony</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wie jak dbać o odpowiednią masę ciała</li> <li>2. Wie jak obliczyć wskaźnik masy ciała</li> <li>3. Zna sposoby kształtowania wytrzymałości</li> <li>4. Stosuje poznane elementy techniki w wybranych indywidualnych lub zespołowych formach aktywności fizycznej</li> <li>5. Omawia rolę zawodnika.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego</li> <li>2. Opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych</li> <li>3. Omawia szkody związane z różnymi używkami</li> <li>4. Wyjaśnia jak dbać o zdrowie swoje i innych</li> <li>5. Omawia problemy osób z niepełnosprawnością</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oblicza i interpretuje swoje BMI</li> <li>2. Wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu</li> <li>3. Dobiera techniki relaksacyjne do swoich potrzeb</li> <li>4. Diagnostyka, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną</li> </ol>

**Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia rocznej oceny klasyfikacyjnej  
(obejmują wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia śródrocznej oceny klasyfikacyjnej).**

<b>DOPUSZCZAJĄCĄ</b>	<b>DOSTATECZNĄ</b>	<b>DOBRA</b>	<b>BARDZO DOBRĄ</b>	<b>CELUJĄCĄ</b>
1. Ocenia swoją ogólną sprawność fizyczną 2. Przeprowadza część rozgrzewki 3. Planuje aktywność fizyczną w terenie 4. Podaje przykłady asekuracji przy ćwiczeniach gimnastycznych	1. Charakteryzuje dowolny taniec towarzyski lub nowoczesny 2. Planuje swoją aktywność fizyczną 3. Wie jak sprawdzić sprzęt sportowy przed użyciem – rower, rolki, hulajnoga itp. 4. Wyjaśnia jak pracować nad swoimi słabymi stronami	1. Korzysta z urządzeń monitorujących aktywność fizyczną 2. Potrafi ułożyć osobę w pozycji bezpiecznej ustalonej 3. Omawia jak racjonalnie gospodarować czasem 4. Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała	1. Dokonuje samooceny sprawności fizycznej 2. Planuje i współorganizuje szkolne lub klasowe rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; 3. Wyjaśnia sposoby asekuracji przy wybranych ćwiczeniach 4. Omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących 5. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie	1. Dokonuje samooceny reakcji na wysiłek fizyczny o różnej intensywności 2. Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej i omawia poszczególne ćwiczenia 3. Analizuje informacje medialne dotyczące trendów i wzorców żywieniowych 4. Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem

**UWAGI:**

- Ocenę wyższą otrzymuje uczeń spełniający łącznie wymagania edukacyjne określone dla ocen niższych np. ocenę dobrą otrzymuje uczeń spełniający wymagania edukacyjne na ocenę dopuszczającą, dostateczną oraz dobrą.
- Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań na poszczególne pozytywne oceny.
- W przypadku nie zrealizowania tematów lekcji (zagadnień) w I okresie będą one realizowane po klasyfikacji śródrocznej. W tym przypadku obowiązują również wymagania edukacyjne dla tych tematów (zagadnień).