

GODZINY OBOWIĄZKOWE REALIZOWANE W SZKOLE

SPRAWNOŚĆ

- Oceniane są cechy motoryczne ucznia tj.:
- 1) wytrzymałość (bieg na 1000 lub 600 m)
 - 2) szybkość (bieg na 100 lub 60 m)
 - 3) siła (rzut 3 kg piłką lekarską i "brzuski")
 - 4) skoczność (skok w dal z rozbiegu i z miejsca)
 - 5) zwinność (bieg 10x5 m)

UMIEJĘTNOŚCI

- Oceniana jest technika (poprawność, płynność, estetyka) poszczególnych ćwiczeń z zakresu:
- 1) gier zespołowych
 - 2) gimnastyki
 - 3) lekkiej atletyki
 - 4) innych (ćwiczeń przy muzyce, rekreacji)

OCENA ŚREDNIA

Ocena średnia z tej części zajęć w-f jest wypadkową ocen z poszczególnych obszarów

AKTYWNOŚĆ

- Oceniany jest stosunek ucznia do przedmiotu:
- 1) aktywność na lekcji
 - 2) obecność na lekcji
 - 3) pomoc w organizacji zajęć
 - 4) przestrzeganie regulaminu
 - 5) aktywność pozalekcyjna

PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ

- Oceniane jest systematyczne ćwiczenie we właściwym stroju:
- 1) koszulka i spodenki lub dres
 - 2) obuwie na boisko lub na salę gimnastyczną
- Uczeń podczas lekcji musi mieć zmieniony strój.

GODZINY DO WYBORU

AKTYWNE UCZESTNICTWO

- Uczeń aktywnie ćwiczy na lekcji jeżeli:
- 1) posiada właściwy strój i obuwie sportowe
 - 2) chętnie uczestniczy w zajęciach
 - 3) ćwiczy na miarę swoich możliwości fizycznych i umiejętności technicznych
 - 4) w razie dolegliwości zdrowotnych (złe samopoczucie, przeziębienie, lekka kontuzja itp.) wykonuje przynajmniej niektóre ćwiczenia i pomaga w organizacji lekcji

OCENA ZA UCZESTNICTWO

Ilość lekcji, w których uczeń aktywnie uczestniczy, decyduje o ocenie z tej części zajęć wychowania fizycznego

Uczeń nie będzie miał zaliczonego udziału w zajęciach w przypadku:

- 1) nieobecności (z wyjątkiem całodziennej usprawiedliwionej nieobecności)
- 2) braku właściwego stroju
- 3) odmowie wykonywania ćwiczeń
- 4) nie wypełniania poleceń nauczyciela związanych z organizacją lekcji
- 5) łamania regulaminu zajęć

OCENA KOŃCOWA