

- c) dokumentowanie swojej aktywności fizycznej za pomocą aplikacji internetowych lub dzienniczka treningowego,
- d) podejmowanie działań promujących aktywność fizyczną w środowisku szkolnym lub lokalnym (otoczenie ucznia),
- e) udział w masowych imprezach sportowo-rekreacyjnych o charakterze lokalnym lub ogólnopolskim, np. biegi uliczne, rajdy rowerowe, aktywne formy turystyki pieszej itp.

6.19. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY PÓŁROCZNEJ LUB ROCZNEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1) Ocena celująca

Ocenę celującą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI

I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:

- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- pokazuje i demonstrowa większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,