

PROFILAKTYKA WAD POSTAWY – WYMAGANIA EDUKACYJNE (I-III)

UCZEŃ POWINIEN:

- Przestrzegać zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach,
- Przestrzegać regulaminu sali gimnastycznej,
- Dbać o czystość i higienę osobistą,
- Z zaangażowaniem uczestniczyć w zajęciach,
- Zawsze podejmować próby wykonania ćwiczeń,
- Dążyć do opanowania prawidłowej postawy ciała, prawidłowych pozycji wyjściowych do ćwiczeń,
- Dążyć do samodzielnego podejmowania i doboru adekwatnych dla niego ćwiczeń

OCENA 6

Uczeń:

1. zawsze chętnie i z dużym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach,
2. z łatwością wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz dolnego odcinka kręgosłupa,
3. zawsze przyjmuje właściwe pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń,
4. zawsze przyjmuje prawidłową postawę ciała,
5. samodzielnie dobiera ćwiczenia adekwatne do jego potrzeb,
6. zawsze jest przygotowany i dba o higienę osobistą i czystość odzieży,
7. zawsze przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych, posługuje się przyborami do ćwiczeń korekcyjnych zgodnie z ich przeznaczeniem,

OCENA 5

Uczeń:

1. zawsze chętnie i z dużym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach,
2. z łatwością wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz dolnego odcinka kręgosłupa,
3. potrafi przyjąć właściwe pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń,
4. przyjmuje prawidłową postawę ciała – dokonuje samokorekcji,
5. zna i wykonuje ćwiczenia adekwatne do jego potrzeb,
6. zawsze jest przygotowany i dba o higienę osobistą i czystość odzieży,
7. zawsze przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych, posługuje się przyborami do ćwiczeń korekcyjnych zgodnie z ich przeznaczeniem,

OCENA 4

Uczeń:

1. zawsze chętnie i z dużym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach,
2. wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz dolnego odcinka kręgosłupa,
3. na ogół potrafi przyjąć właściwe pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń,
4. na ogół przyjmuje prawidłową postawę ciała ,
5. zna i wykonuje ćwiczenia adekwatne do jego potrzeb,
6. raczej jest przygotowany i dba o higienę osobistą i czystość odzieży,
7. zawsze przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych, posługuje się przyborami do ćwiczeń korekcyjnych zgodnie z ich przeznaczeniem,

OCENA 3

Uczeń:

1. na ogół uczestniczy w zajęciach,
2. zwykle wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz dolnego odcinka kręgosłupa,
3. zwykle potrafi przyjąć właściwe pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń,
4. na ogół przyjmuje prawidłową postawę ciała ,
5. zwykle wykonuje ćwiczenia adekwatne do jego potrzeb,
6. raczej jest przygotowany i dba o higienę osobistą i czystość odzieży,
7. raczej przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych, posługuje się przyborami do ćwiczeń korekcyjnych zgodnie z ich przeznaczeniem,

OCENA 2

Uczeń:

1. rzadko uczestniczy w zajęciach,
2. ma problem z wykonaniem próby siły mięśni brzucha oraz dolnego odcinka kręgosłupa,
3. rzadko przyjmuje właściwe pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń,
4. rzadko przyjmuje prawidłową postawę ciała ,
5. rzadko wykonuje ćwiczenia adekwatne do jego potrzeb,
6. raczej jest przygotowany i dba o higienę osobistą i czystość odzieży,
7. raczej przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych, posługuje się przyborami do ćwiczeń korekcyjnych zgodnie z ich przeznaczeniem,

OCENA 1

Uczeń:

1. rzadko uczestniczy w zajęciach,
2. ma problem z wykonaniem próby siły mięśni brzucha oraz dolnego odcinka kręgosłupa,
3. właściwych pozycji wyjściowych i ustawień do ćwiczeń,
4. nie przyjmuje prawidłowej postawy ciała ,
5. nie wykonuje ćwiczeń,
6. jest nieprzygotowany i nie dba o higienę osobistą i czystość odzieży,
7. nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych, posługuje się przyborami do ćwiczeń korekcyjnych zgodnie z ich przeznaczeniem,

