

Wymagania edukacyjne

Wychowanie fizyczne

Klasy I-III

Głównym kryterium oceniania jest stopień indywidualnego zaangażowania, wysiłek włożony w wykonywaną pracę, osobiste predyspozycje ucznia. W ocenianiu wykorzystuje się skalę ocen 6-3.

Poziom najwyższy (ocena 6)	Poziom wysoki (ocena 5)	Poziom wyżej średni (ocena 4)	Poziom średni (ocena 3)
<p>Uczeń zawsze:</p> <ul style="list-style-type: none">- utrzymuje w czystości ręce i całe ciało;- przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu;- dostosowuje strój na zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu do rodzaju pogody i pory roku;- dostosowuje strój na zajęcia ruchowe w	<p>Uczeń bardzo często:</p> <ul style="list-style-type: none">- utrzymuje w czystości ręce i całe ciało;- przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu;- dostosowuje strój na zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu do rodzaju pogody i pory roku;- dostosowuje strój na zajęcia ruchowe w pomieszczeniu do panujących tam warunków;- wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;	<p>Uczeń często:</p> <ul style="list-style-type: none">- utrzymuje w czystości ręce i całe ciało;- przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu;- dostosowuje strój na zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu do rodzaju pogody i pory roku;- dostosowuje strój na zajęcia ruchowe w pomieszczeniu do panujących tam warunków;- wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;	<p>Uczeń czasem:</p> <ul style="list-style-type: none">- utrzymuje w czystości ręce i całe ciało;- przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu;- dostosowuje strój na zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu do rodzaju pogody i pory roku;- dostosowuje strój na zajęcia ruchowe w pomieszczeniu do panujących tam warunków;- wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;

<p>pomieszczeniu do panujących tam warunków;</p> <ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia; – w odpowiedni sposób przygotowuje ciało do wykonywania ruchu, np. do pływania, kilkugodzinnej wycieczki, wędrówki; – wymienia znaczenie systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń; – wyjaśnia, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej; – akceptuje sytuację dzieci, które ze względu na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu; – wyraża zrozumienie i empatię poprzez zachowanie wyprowadzone z tych wartości. 	<ul style="list-style-type: none"> – w odpowiedni sposób przygotowuje ciało do wykonywania ruchu, np. do pływania, kilkugodzinnej wycieczki, wędrówki; – wymienia znaczenie systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń; – wyjaśnia, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej; – akceptuje sytuację dzieci, które ze względu na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu; – wyraża zrozumienie i empatię poprzez zachowanie wyprowadzone z tych wartości. 	<ul style="list-style-type: none"> – w odpowiedni sposób przygotowuje ciało do wykonywania ruchu, np. do pływania, kilkugodzinnej wycieczki, wędrówki; – wymienia znaczenie systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń; – wyjaśnia, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej; – akceptuje sytuację dzieci, które ze względu na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu; – wyraża zrozumienie i empatię poprzez zachowanie wyprowadzone z tych wartości. 	<ul style="list-style-type: none"> – w odpowiedni sposób przygotowuje ciało do wykonywania ruchu, np. do pływania, kilkugodzinnej wycieczki, wędrówki; – wymienia znaczenie systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń; – wyjaśnia, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej; – akceptuje sytuację dzieci, które ze względu na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu; – wyraża zrozumienie i empatię poprzez zachowanie wyprowadzone z tych wartości.
---	---	---	---

2. Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych:

1) Postawa: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie na jednej nodze, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty

2) Bieg: Pokonywanie w biegu przeszkód naturalnych i sztucznych, bieg z wysokim unoszeniem kolan; bieg w połączeniu ze skokiem; bieg z przenoszeniem przyborów, np. piłki, pałeczki; bieg z rzutem do celu ruchomego i nieruchomego; bieg w różnym tempie; marszobieg.

3) Ćwiczenia zręcznościowe: rzut i podanie jedną ręką piłką małą i dużą, w miejscu i w ruchu; rzut oburącz do przodu, znad głowy, piłkę małą i dużą; toczenie i kozłowanie piłki, rzut małymi przyborami na odległość i do celu.

4) Ćwiczenia zwinnościowe: skok na jednej nodze i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała; skok w dal dowolnym sposobem; skok przez skakankę; przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki, zeskoki, skoki zajęcze; skłony, skrętoskłony; wspinanie się, np. na drabinkach; mocowanie się w parach w pozycjach niskich i wysokich; przetoczenie, czołganie, podciąganie; czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu; współpraca z partnerem i całym zespołem podczas zadań gimnastycznych.

5) Przewroty: przewrót w przód i w tył na materacu z przysiadu podpartego; ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem, np. na ławeczce gimnastycznej; samodzielne wykonywanie ćwiczeń zapobiegających wadom postawy.

6) Kształtowanie siły i gibkości: wykonywanie próby siły mięśni brzucha; wykonywanie próby gibkości dolnego odcinka kręgosłupa.

3. Osiągnięcia różnych form rekreacyjno-sportowych:

1) Gry i zabawy zespołowe: minigry, gry orientacyjno- porządkowe, zawody sportowe, gry z piłką, gry z przyborami

2) Respektowanie przepisów, zasad i reguł gier ruchowych, gry terenowe

Poziom najwyższy (ocena 6)	Poziom wysoki (ocena 5)	Poziom wyżej średni (ocena 4)	Poziom średni (ocena 3)
Uczeń samodzielnie doskonalą swoją sprawność i wykazuje bardzo duże	Uczeń ma bardzo dobrą sprawność fizyczną, wykonuje ćwiczenia właściwą techniką,	Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia, nie potrzebuje	Uczeń wykonuje ćwiczenia prawidłowo, ale nie dość lekko i

postępy, uczestniczy w pozaszkolnych zajęciach sportowych, reprezentuje szkołę	dokładnie w odpowiednim tempie, współdziała w zespole.	większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem.	dokładnie, z małymi błędami technicznymi.
--	--	---	---