

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY III

Przy ocenie Nauczyciel bierze pod uwagę: postawę ucznia oraz jego kompetencje społeczne; systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć; umiejętności ruchowe oraz wiadomości przyswojone na lekcji, samodzielność i kreatywność oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.

| HIGIENA OSOBISTA I ZDROWIE | |
|-----------------------------------|---|
| SKALA OCEN | KRYTERIA OCENY |
| Mistrzowsko (M) | <p>Uczeń/uczennica bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych szkolnych i pozaszkolnych; uczestniczy w konkursach lub mitingach sportowych oraz:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zawsze utrzymuje w czystości całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu. ✓ Zawsze dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych. ✓ Poprawnie wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia. ✓ Zawsze przygotowuje w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu. ✓ Ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń. ✓ Zawsze uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej. |
| Znakomicie (Z) | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zawsze utrzymuje w czystości całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu. ✓ Zawsze dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych. ✓ Poprawnie wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia. ✓ Zawsze przygotowuje w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu. ✓ Ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń. ✓ Zawsze uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej. |
| Trafnie (T) | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zazwyczaj utrzymuje w czystości całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu. ✓ Zazwyczaj dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych. ✓ Zazwyczaj poprawnie wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia. ✓ Zazwyczaj przygotowuje w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu. ✓ Ma coraz większą świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń. ✓ Zazwyczaj uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej. |
| Dajesz sobie radę (D) | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Z pomocą utrzymuje w czystości całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu. ✓ Z pomocą dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych. ✓ Z pomocą wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia. |





| | |
|--------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none">✓ Z pomocą przygotowuje w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu.✓ Wymaga jeszcze przypominania, by wyrobić sobie świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń.✓ Wymaga przypominania, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej. |
| Poćwicz jeszcze (P) | <ul style="list-style-type: none">✓ Ze znaczną pomocą utrzymuje w czystości całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu.✓ Coraz częściej dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu.✓ Wymaga pomocy, by wyjaśnić znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia.✓ Wymaga znacznej pomocy, by przygotować w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu.✓ Ma problem ze zrozumieniem znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń.✓ Ma problem z uznaniem, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej. |
| Spróbuj jeszcze raz (S) | <ul style="list-style-type: none">✓ Nie utrzymuje w czystości całego ciała, nie przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu.✓ Nie dostosowuje stroju do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu.✓ Ma problem z wyjaśnieniem znaczenia ruchu w procesie utrzymania zdrowia.✓ Nie rozumie znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń.✓ Nie rozumie, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej. |
| SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA | |
| SKALA OCEN | KRYTERIA OCENY |
| Mistrzowsko (M) | <ul style="list-style-type: none">✓ Zawsze poprawnie przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jedno nogi, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty.✓ Zawsze sprawnie pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega, wysoko unosząc kolana, biega w różnym tempie, realizuje marszobiegi.✓ Sprawnie wykonuje przeskoki zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze.✓ Sprawnie wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:<ul style="list-style-type: none">- skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,- czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu,- wspinanie się,- mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,- podnoszenie i przenoszenie przyborów.✓ Sprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne.✓ Poprawnie i samodzielnie wykonuje ćwiczenia zapobiegające wadom postawy. |
| Znakomicie (Z) | <ul style="list-style-type: none">✓ Zawsze poprawnie przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jedno nogi, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty. |



| | |
|------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zawsze sprawnie pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega, wysoko unosząc kolana, biega w różnym tempie, realizuje marszobieg. ✓ Sprawnie wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze. ✓ Sprawnie wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: <ul style="list-style-type: none"> - skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie, - czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu, - wspinanie się, - mocowanie w pozycjach niskich i wysokich, - podnoszenie i przenoszenie przyborów. ✓ Sprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne. ✓ Poprawnie i samodzielnie wykonuje ćwiczenia zapobiegające wadom postawy. |
| Trafnie (T) | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zazwyczaj poprawnie przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jedno nogi, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty. ✓ Zazwyczaj sprawnie pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega, wysoko unosząc kolana, biega w różnym tempie, realizuje marszobieg. ✓ Zazwyczaj sprawnie wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze. ✓ Zazwyczaj sprawnie wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: <ul style="list-style-type: none"> - skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie, - czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu, - wspinanie się, - mocowanie w pozycjach niskich i wysokich, - podnoszenie i przenoszenie przyborów. ✓ Zazwyczaj sprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne. ✓ Zazwyczaj poprawnie wykonuje ćwiczenia zapobiegające wadom postawy. |
| Dajesz sobie radę (D) | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Z niewielką pomocą przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jedno nogi, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty. ✓ Stara się poprawnie pokonywać w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega, wysoko unosząc kolana, biega w różnym tempie, realizuje marszobieg. ✓ Stara się samodzielnie wykonać przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze. ✓ Stara się poprawnie wykonać ćwiczenia zwinnościowe: <ul style="list-style-type: none"> - skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie, - czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu, - wspinanie się, - mocowanie w pozycjach niskich i wysokich, - podnoszenie i przenoszenie przyborów. ✓ Stara się poprawnie wykonać ćwiczenia równoważne. ✓ Stara się wykonywać ćwiczenia zapobiegające wadom postawy. |
| Poćwicz jeszcze (P) | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ze znaczną pomocą przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jedno nogi, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty. |



| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ma problemy z pokonywaniem w biegu przeszkód naturalnych i sztucznych, biegiem z wysokim unoszeniem kolan, biegiem w różnym tempie, realizacją marszobiegu. ✓ Tylko z pomocą wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskokki, skoki zajęcze. ✓ Z pomocą wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: <ul style="list-style-type: none"> - skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie, - czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu, - wspinanie się, - mocowanie w pozycjach niskich i wysokich, - podnoszenie i przenoszenie przyborów. ✓ Z pomocą wykonuje ćwiczenia równoważne. ✓ Z pomocą wykonuje ćwiczenia zapobiegające wadom postawy. |
| Spróbuj jeszcze raz (S) | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Odmawia wykonywania ćwiczeń podczas zajęć ruchowych. |
| RÓŻNE FORMY REKREACYJNO-SPORTOWE | |
| SKALA OCEN | KRYTERIA OCENY |
| Mistrzowsko (M) | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Chętnie organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową. ✓ Zawsze zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo. ✓ Zawsze respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa. ✓ Chętnie uczestniczy w zabawach i grach zespołowych z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek. ✓ Chętnie wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych. ✓ Wykazuje się dużą aktywnością w zakresie organizowania gier i zabaw zespołowych. ✓ Sprawnie korzysta z dostępnego sprzętu sportowego. |
| Znakomicie (Z) | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Chętnie organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową. ✓ Zawsze zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo. ✓ Zawsze respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa. ✓ Chętnie uczestniczy w zabawach i grach zespołowych z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek. ✓ Chętnie wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych. ✓ Wykazuje się dużą aktywnością w zakresie organizowania gier i zabaw zespołowych. ✓ Sprawnie korzysta z dostępnego sprzętu sportowego. |
| Trafnie (T) | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Poprawnie organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową. ✓ Najczęściej zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo. |



| | |
|--------------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Najczęściej respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa. ✓ Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek. ✓ Wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych. ✓ Wykazuje się aktywnością w zakresie organizowania gier i zabaw zespołowych. ✓ Korzysta z dostępnego sprzętu sportowego. |
| Dajesz sobie radę (D) | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Z pomocą organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową. ✓ Stara się zachować powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo. ✓ Stara się respektować przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa. ✓ Stara się uczestniczyć w zabawach i grach zespołowych z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek. ✓ Stara się wykonywać prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych. ✓ Czasem wykazuje się aktywnością w zakresie organizowania gier i zabaw zespołowych. ✓ Stara się korzystać z dostępnego sprzętu sportowego. |
| Poćwicz jeszcze (P) | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Niechętnie organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową. ✓ Ma problem z zachowaniem powściągliwości w ocenie sprawności fizycznej uczestników zabawy, respektowaniem ich prawa do indywidualnego tempa rozwoju oraz radzeniem sobie w sytuacji przegranej i akceptacji zwycięstwa. ✓ Ma problem z respektowaniem przepisów, reguł zabaw i gier ruchowych, przepisów ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa. ✓ Niechętnie uczestniczy w zabawach i grach zespołowych z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek. ✓ Niechętnie wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych. ✓ Nie wykazuje się aktywnością w zakresie organizowania gier i zabaw zespołowych. |
| Spróbuj jeszcze raz (S) | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Odmawia udziału w zajęciach zespołowych. ✓ Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych indywidualnych i zespołowych. ✓ Nie jest zainteresowany/a aktywnością w organizowaniu gier i zabaw zespołowych. ✓ Nie wyraża chęci korzystania ze sprzętu sportowego. |

Opracowała: mgr Joanna Kucera-Żurawska

