

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.

SKALA OCEN	KRYTERIA OCENY
Mistrzowsko (M)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zawsze jest przygotowany do zajęć (odpowiedni i kompletny strój sportowy). ✓ Jest zaangażowany podczas każdej lekcji WF. ✓ Regularnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach WF (wszystkie nieobecności są usprawiedliwione). ✓ Okazuje szacunek nauczycielom, kolegom oraz innym pracownikom szkoły. ✓ Przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń (postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jedno nogą, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty). ✓ Niemal bezbłędnie wykonuje: <ul style="list-style-type: none"> • Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, • Skoki zawrotne przez ławeczkę, • Przejście równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ławeczce, • Skoki przez skakankę, • Kozłowanie w marszu piłki prawą lub lewą ręką, • Chwyt piłki oburącz i podanie piłki jednorącz (mała piłka) oraz oburącz (duża piłka). ✓ Wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia. ✓ Przygotowuje we właściwych sytuacjach i we właściwy sposób swoje ciało do wykonywania ruchu. ✓ Ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń. ✓ Organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez. ✓ Zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju. ✓ Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo. ✓ Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek. ✓ Wykonuje niemal bezbłędnie elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyt ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu. ✓ Układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu.
Znakomicie (Z)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zazwyczaj jest przygotowany do zajęć WF (dopuszcza się dwukrotny brak stroju w semestrze). ✓ Systematycznie uczęszcza na zajęcia. ✓ Aktywnie i z zaangażowaniem uczestniczy w lekcjach WF. ✓ Okazuje szacunek nauczycielom, kolegom oraz innym pracownikom szkoły. ✓ Sprawnie pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne.





	<ul style="list-style-type: none">✓ Przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń (postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednoonóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty).✓ Wykonuje z niewielkimi błędami technicznymi:<ul style="list-style-type: none">• Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,• Skoki zawrotne przez ławeczkę,• Przejście równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ławeczce,• Skoki przez skakankę,• Kozłowanie w marszu piłki prawą lub lewą ręką,• Chwyt piłki oburącz i podanie piłki jednorącz (mała piłka) oraz oburącz (duża piłka).✓ Wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia.✓ Przygotowuje we właściwych sytuacjach i we właściwy sposób swoje ciało do wykonywania ruchu.✓ Ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń.✓ Organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez.✓ Zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju.✓ Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo.✓ Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek.✓ Wykonuje z niewielkimi błędami elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyt ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu.✓ Układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu.
Trafnie (T)	<ul style="list-style-type: none">✓ Często jest przygotowany do zajęć WF(dopuszcza się trzykrotny brak stroju w semestrze).✓ Nie zawsze aktywnie i z zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach.✓ Nie uczęszcza systematycznie na zajęcia WF.✓ Zazwyczaj okazuje szacunek nauczycielom, kolegom oraz innym pracownikom szkoły.✓ Pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne.✓ Przyjmuje w miarę swoich możliwości podstawowe pozycje do ćwiczeń (postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednoonóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty).✓ Wykonuje w miarę swoich możliwości:<ul style="list-style-type: none">• Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,• Skoki zawrotne przez ławeczkę,• Przejście równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ławeczce,• Skoki przez skakankę,• Kozłowanie w marszu piłki prawą lub lewą ręką,• Chwyt piłki oburącz i podanie piłki jednorącz (mała piłka) oraz oburącz (duża piłka).✓ Wyjaśnia własnymi słowami znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia.



	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Stara się przygotować we właściwych sytuacjach i we właściwy sposób swoje ciało do wykonywania ruchu. ✓ Ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń. ✓ Organizuje z niewielką pomocą nauczyciela zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez. ✓ Stara się zachowywać powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – respektować ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju. ✓ Stara się respektować przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, radzić sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo. ✓ Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek. ✓ Wykonuje z na miarę swoich możliwości elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyt ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu. ✓ Uczestniczy w zespołowych zabawach ruchowych, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu.
<p>Dajesz sobie radę (D)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Często jest nieprzygotowany do zajęć. ✓ Nie wykazuje aktywności na zajęciach. ✓ Dość często jest nieobecny na zajęciach WF. ✓ Nie zawsze okazuje szacunek nauczycielom, kolegom oraz innym pracownikom szkoły. ✓ Z trudnościami pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne. ✓ Z błędami przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń (postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jedno nogę, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad kłęczny, skrzyżny, skulony, prosty). ✓ Wykonuje niestarannie: <ul style="list-style-type: none"> • Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, • Skoki zawrotne przez ławeczkę, • Przejście równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ławeczce, • Skoki przez skakankę, • Kozłowanie w marszu piłki prawą lub lewą ręką, • Chwyt piłki oburącz i podanie piłki jednorącz (mała piłka) oraz oburącz (duża piłka). ✓ Wyjaśnia własnymi słowami znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia. ✓ Ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń. ✓ Organizuje z pomocą nauczyciela zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez. ✓ Zachowywanie powściągliwości w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów sprawia mu trudność. ✓ Stara się respektować przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, radzić sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo. ✓ Uczestniczy po namowie nauczyciela w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek. ✓ Wykonuje z błędami technicznymi elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyt ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu.



	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Uczestniczy na wyraźną prośbę nauczyciela w zespołowych zabawach ruchowych.
Poćwicz jeszcze (P)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji. ✓ Opuszcza bardzo dużo zajęć WF. ✓ Bardzo często przejawia brak szacunku w stosunku do nauczycieli, kolegów lub innych pracowników szkoły. ✓ Pokonanie w biegu przeszkód naturalnych lub sztucznych sprawia mu dużą trudność. ✓ Niechętnie przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń (postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jedno nogę, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty). ✓ Wykonuje z rażącymi błędami: <ul style="list-style-type: none"> • Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, • Skoki zawrotne przez ławeczkę, • Przejście równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ławeczce, • Skoki przez skakankę, • Kozłowanie w marszu piłki prawą lub lewą ręką, • Chwyt piłki oburącz i podanie piłki jednorącz (mała piłka) oraz oburącz (duża piłka). ✓ Powierzone zadania i ćwiczenia wykonuje niechętnie. ✓ Nie respektuje przepisów, reguł zabaw i gier ruchowych, nie radzi sobie w sytuacji przegranej bądź zwycięstwa. ✓ Niechętnie uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek. ✓ Wykonuje z rażącymi błędami technicznymi elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyt ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu. ✓ Niechętnie uczestniczy nauczyciela w zespołowych zabawach ruchowych.
Spróbuj jeszcze raz (S)	Ocena świadczy o niespełnieniu przez ucznia żadnych ze stawianych mu wymagań pomimo pomocy zarówno nauczyciela jak również rodziców.

Opracowała Joanna Kucera-Żurawska

