SZKOŁA PODSTAWOWA W NOWEJ SUCHEJ

WYMAGANIA NA OCENY ŚRÓDROCZNE I ROCZNE

przedmiot: wychowanie fizyczne
nauczyciel: Emilia Czarnota

klasy: I-III

W klasach I – III szkoły podstawowej bieżące, śródroczne i roczne postępy ucznia oraz wysiłek włożony w osiągnięcie danej umiejętności mierzony będzie punktami od 6 do 1.

6 – Wspaniale. Robisz bardzo duże postępy, osiągasz doskonałe wyniki. Jesteś bardzo pracowity i systematyczny, wykazujesz własną inicjatywę, pracujesz ponad wymagania.
5 – Bardzo dobrze. Osiągasz bardzo dobre wyniki w nauce. Jesteś bardzo pracowity i systematyczny.
4 – Ładnie pracujesz i osiągasz dobre wyniki w nauce. Zastanów się, czy nie można lepiej. Jesteś aktywny w czasie lekcji, pracowity i systematyczny.
3 – Osiągasz wyniki wystarczające. Musisz jednak bardziej się postarać. Wkład pracy w osiągane wyniki jest wystarczający.
2 – Niestety – osiągasz wyniki słabe, niewystarczające. Myślę jednak, że stać cię na osiągnięcie lepszych wyników. Powinieneś zdecydowanie więcej pracować. Jesteś bardzo niesystematyczny.
1 – Osiągasz wyniki poniżej wymagań. Zastanów się, co należy zrobić, aby podnieść poziom swoich umiejętności. Ignorujesz naukę przedmiotu. Nie wykazujesz żadnej inicjatywy.

WYMAGANIA PUNKTOWE **WYMAGANIA NA OCENĘ ŚRÓDROCZNĄ**				
2	3	4	5	6
Utrzymanie higieny osobistej i zdrowia				
Uczeń: - nie zawsze potrafi dostosować strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych - ma trudności z wyjaśnieniem znaczenia ruchu dla utrzymania zdrowia	Uczeń: - utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie - przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu.	Uczeń: - utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie - przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu.	Uczeń: - zawsze utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie - sprawnie przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich	Uczeń: - zawsze utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie - sprawnie przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich

- ma trudności z przygotowaniem swojego ciała do wykonywania ruchu zgodnie ze wskazówkami nauczyciela - nie ma świadomości znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń - nie rozumie, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej - nie rozumie sytuacji dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu	Wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym czasie - dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu - wie, jakie ma znaczenie ruch dla utrzymania zdrowia - zgodnie ze wskazówkami nauczyciela przygotowuje swoje ciało do wykonywania ruchu - ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń - uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej - akceptuje sytuację dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu	Wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym czasie - dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu - wie, jakie ma znaczenie ruch dla utrzymania zdrowia - zgodnie ze wskazówkami nauczyciela przygotowuje swoje ciało do wykonywania ruchu - ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń - uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej - akceptuje sytuację dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu	zakończeniu. Wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym czasie - zawsze dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu - wyjaśnia znaczenie ruchu dla utrzymania zdrowia - przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu - przestrzega systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń - akceptuje sytuację, w której każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej - pomaga dzieciom, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu	zakończeniu. Wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym czasie - zawsze dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu - wyjaśnia znaczenie ruchu dla utrzymania zdrowia - przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu - przestrzega systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń - akceptuje sytuację, w której każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej - pomaga dzieciom, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu
Sprawności motoryczne				
Uczeń: - ma trudności z przyjęciem podstawowej pozycji do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednonóż - ma trudności z przyjęciem podstawowej pozycji do ćwiczeń: klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem - ma trudności z przyjęciem podstawowej pozycji do ćwiczeń: siad klęczny, siad skrzyżny, skulny, prosty - ma trudności z pokonaniem przeszkód naturalnych i sztucznych w trakcie biegu	Uczeń: - przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednonóż - przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem - przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: siad klęczny, siad skrzyżny, skulny, prosty - pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne - biega w różnym tempie - biega w połączeniu z innymi czynnościami ze skokiem,	Uczeń: - przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednonóż - przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem - przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: siad klęczny, siad skrzyżny, skulny, prosty - pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne - biega w różnym tempie - biega w połączeniu z innymi czynnościami ze skokiem,	Uczeń: - wzorowo przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednonóż - wzorowo przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem - wzorowo przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: siad klęczny, siad skrzyżny, skulny, prosty - sprawnie pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, a także biega z wysokim unoszeniem kolan	Uczeń: - wzorowo przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednonóż - wzorowo przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem - wzorowo przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: siad klęczny, siad skrzyżny, skulny, prosty - sprawnie pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, a także biega z wysokim unoszeniem kolan

- ma trudności z bieganiem - ma trudności z bieganiem w połączeniu z innymi czynnościami np. ze skokiem, przenoszeniem przyborów - ma trudności z rzucaniem i podawaniem jednorącz w miejscu, oburącz do przodu, znad głowy piłką małą i dużą - ma trudności z rzucaniem małymi przyborami na odległość i do celu - nie skacze jednonóż i obunóż - nie skacze w dal dowolnym sposobem - ma trudności ze skakaniem przez skakankę i przez ławeczkę, ze skokami zajęczymi - ma trudności z wykonaniem ćwiczeń zwinnościowych: skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie - ma trudności z wykonaniem ćwiczeń zwinnościowych: czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu - ma trudności ze wspinaniem się - ma trudności z wykonaniem ćwiczeń zwinnościowych: mocowanie w pozycjach niskich i wysokich - ma trudności z wykonaniem ćwiczeń zwinnościowych: podnoszenie i przenoszenie przyborów - nie potrafi wykonać przewrotu w przód - ma trudności z wykonaniem ćwiczeń równoważnych	przenoszeniem przyborów, np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu - rzuca i podaje jednorącz w miejscu, oburącz do przodu, znad głowy piłką małą i dużą - rzuca małymi przyborami na odległość i do celu - skacze jednonóż i obunóż - skacze w dal dowolnym sposobem - skacze przez skakankę, wykonuje przeskok przez ławeczkę i skoki zajęcze - wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie - wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu - wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: wspina się - wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: mocowanie w pozycjach niskich i wysokich - wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: podnoszenie i przenoszenie przyborów - wykonuje przewrót w przód - wykonuje ćwiczenia równoważne z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej	przenoszeniem przyborów, np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu - rzuca i podaje jednorącz w miejscu, oburącz do przodu, znad głowy piłką małą i dużą - rzuca małymi przyborami na odległość i do celu - skacze jednonóż i obunóż - skacze w dal dowolnym sposobem - skacze przez skakankę, wykonuje przeskok przez ławeczkę i skoki zajęcze - wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie - wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu - wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: wspina się - wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: mocowanie w pozycjach niskich i wysokich - wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: podnoszenie i przenoszenie przyborów - wykonuje przewrót w przód - wykonuje ćwiczenia równoważne z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej	- sprawnie biega w różnym tempie, a także realizuje marszobieg - sprawnie biega w połączeniu z innymi czynnościami ze skokiem, przenoszeniem przyborów, np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu - rzuca i podaje jednorącz w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy piłką małą i dużą - sprawnie rzuca małymi przyborami na odległość i do celu - skacze jednonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała - sprawnie skacze w dal dowolnym sposobem - skacze przez skakankę, wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze - wzorowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie - wzorowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu - wzorowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: wspina się - wzorowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: mocowanie w pozycjach niskich i wysokich - wzorowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: podnoszenie i przenoszenie przyborów - wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego - sprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej	- sprawnie biega w różnym tempie, a także realizuje marszobieg - sprawnie biega w połączeniu z innymi czynnościami ze skokiem, przenoszeniem przyborów, np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu - rzuca i podaje jednorącz w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy piłką małą i dużą - sprawnie rzuca małymi przyborami na odległość i do celu - skacze jednonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała - sprawnie skacze w dal dowolnym sposobem - skacze przez skakankę, wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze - wzorowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie - wzorowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu - wzorowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: wspina się - wzorowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: mocowanie w pozycjach niskich i wysokich - wzorowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: podnoszenie i przenoszenie przyborów - wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego - sprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej

WYMAGANIA NA OCENĘ ROCZNĄ

Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych

Uczeń: - ma trudności ze zorganizowaniem zespołowej zabawy lub gry ruchowej - nie zachowuje powściągliwości w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy - nie radzi sobie w sytuacji przegranej, nie akceptuje zwycięstwa drużyny przeciwnej (nie gratuluje zwycięskiej drużynie) - nie respektuje przepisów, reguł zabaw i gier ruchowych - nie respektuje przepisów ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób - ma trudności z uczestnictwem w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek - ma trudności z wykonaniem prawidłowo elementów charakterystycznych dla gier zespołowych, np. rzuty i chwyty, podania piłki, kozłowanie - ma trudności z ułożeniem zespołowych zabaw ruchowych i uczestnictwie w nich - ma trudności z jazdą na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach	Uczeń: - organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez - zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy - radzi sobie w sytuacji przegranej, akceptuje zwycięstwo drużyny przeciwnej, gratuluje zwycięskiej drużynie sukcesu - respektuje przepisy, reguł zabaw i gier ruchowych - respektuje przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób - uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek - wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych, np. rzuty i chwyty, podania piłki, kozłowanie - układa zespołowe zabawy ruchowe i uczestniczy w nich - jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach	Uczeń: - organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez - zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy - radzi sobie w sytuacji przegranej, akceptuje zwycięstwo drużyny przeciwnej, gratuluje zwycięskiej drużynie sukcesu - respektuje przepisy, reguł zabaw i gier ruchowych - respektuje przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób - uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek - wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych, np. rzuty i chwyty, podania piłki, kozłowanie - układa zespołowe zabawy ruchowe i uczestniczy w nich - jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach	Uczeń: - wzorowo organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez - zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju - świadomie zachowuje się w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo drużyny przeciwnej, gratuluje zwycięskiej drużynie sukcesu - świadomie stosuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych - świadomie stosuje przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób - sprawnie uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek - wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych, np. rzuty i chwyty, podania piłki, kozłowanie, prowadzenie piłki, strzał do celu - układa zespołowe zabawy ruchowe, uczestniczy w nich, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu sprawnie i - bezpiecznie jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach	Uczeń: - wzorowo organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez - zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju - świadomie zachowuje się w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo drużyny przeciwnej, gratuluje zwycięskiej drużynie sukcesu - świadomie stosuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych - świadomie stosuje przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób - sprawnie uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek - wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych, np. rzuty i chwyty, podania piłki, kozłowanie, prowadzenie piłki, strzał do celu - układa zespołowe zabawy ruchowe, uczestniczy w nich, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu sprawnie i - bezpiecznie jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach

1. Przy ustalaniu oceny przede wszystkim brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także aktywny udział ucznia w zajęciach wraz z aktywnością ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
2. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.