

## WYCHOWANIE FIZYCZNE

### Ocenianie na lekcjach wychowania fizycznego w klasie pierwszej

1. W klasach I–III szkoły podstawowej śródroczne i roczne oceny klasyfikacyjne są ocenami opisowymi.
2. Opisowa ocena śródroczna i roczna wynika bezpośrednio z cząstkowych ocen wspomagających, uzyskanych przez ucznia w ciągu każdego semestru.
3. Na cząstkowe oceny wspomagające składają się następujące elementy pracy ucznia:
  - aktywność na zajęciach,
  - zaangażowanie i wkład w wykonywane ćwiczenia,
  - samodzielność i kreatywność,
  - zainteresowanie przedmiotem,
  - przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.

Poziom najwyższy ocena celująca	Poziom wysoki ocena bardzo dobra	Poziom średni ocena dobra	Poziom niski ocena dostateczna	Poziom bardzo niski ocena dopuszczająca	Poziom najniższy ocena niedostateczna
<b>Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia</b>					
<p><b>Uczeń/ uczennica uczestniczy w dodatkowych zajęciach sportowych szkolnych i pozaszkolnych. Uczestniczy w konkursach lub mityngach sportowych oraz:</b></p> <p>- Zawsze utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu</p>	<p>- Zawsze utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie.</p> <p>- Zawsze dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na</p>	<p>- Zazwyczaj utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie.</p> <p>- Zazwyczaj dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych</p>	<p>- Z pomocą utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie.</p> <p>- Z pomocą dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych</p>	<p>- Ze znaczną pomocą utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie.</p> <p>- Coraz częściej dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych</p>	<p>- Nie utrzymuje w czystości całego ciała, nie przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu.</p> <p>- Nie dostosowuje stroju do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu.</p> <p>- Ma problem, by wyjaśnić znaczenie</p>

<p>zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zawsze dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu.</li> <li>- Poprawnie wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia.</li> <li>- Zawsze przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu.</li> <li>- Ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń.</li> <li>- Zawsze 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.</li> </ul>	<p>świeżym powietrzu i w pomieszczeniu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poprawnie wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia.</li> <li>- Zawsze przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu.</li> <li>- Ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń.</li> <li>- Zawsze 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.</li> </ul>	<p>odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zazwyczaj poprawnie wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia.</li> <li>- Zazwyczaj przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu.</li> <li>- Ma coraz większą świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń.</li> <li>- Zazwyczaj 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.</li> </ul>	<p>odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Z pomocą wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia.</li> <li>- Z pomocą przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu.</li> <li>- Wymaga jeszcze przypominania, by wyrobić świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń.</li> <li>- Wymaga przypominania, 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.</li> </ul>	<p>odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wymaga pomocy, by wyjaśnić znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia.</li> <li>- Wymaga znacznej pomocy, by przygotować we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu.</li> <li>- Ma problem ze zrozumieniem znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń.</li> <li>- Ma problem z uznaniem, 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.</li> </ul>	<p>ruchu w procesie utrzymania zdrowia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nie rozumie znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń.</li> <li>- Nie rozumie, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej, nie potrafi zaakceptować sytuacji dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu.</li> </ul>
---	--	---	---	---	--

<p>sprawne w każdej formie ruchu.</p>					
<p><b>Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych</b></p>					
<p>- Zawsze poprawnie 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.</p> <p>- Zawsze sprawnie pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega, wysoko unosząc kolana, biega w różnym tempie, realizuje marszobieg.</p> <p>- Sprawnie wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze.</p> <p>- Sprawnie wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:</p> <p>a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,</p>	<p>- Zawsze poprawnie 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.</p> <p>- Zawsze sprawnie pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega, wysoko unosząc kolana, biega w różnym tempie, realizuje marszobieg.</p> <p>- Sprawnie wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze.</p> <p>- Sprawnie wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:</p> <p>a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,</p>	<p>- Zazwyczaj poprawnie 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.</p> <p>- Zazwyczaj sprawnie pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega, wysoko unosząc kolana, biega w różnym tempie, realizuje marszobieg.</p> <p>- Zazwyczaj sprawnie wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze.</p> <p>- Zazwyczaj sprawnie wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:</p> <p>a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,</p>	<p>- Z niewielką pomocą 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.</p> <p>- Stara się poprawnie pokonywać w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biegać, wysoko unosząc kolana, biegać w różnym tempie, realizować marszobieg.</p> <p>- Stara się samodzielnie wykonać przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze.</p> <p>- Stara się poprawnie wykonywać ćwiczenia zwinnościowe:</p>	<p>- Ze znaczną pomocą 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.</p> <p>- Ma problemy z pokonaniem w biegu przeszkód naturalnych i sztucznych, biegiem z wysokim unoszeniem kolan, biegiem w różnym tempie, realizacją marszobiegu.</p> <p>- Tylko z pomocą wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze.</p> <p>- Z pomocą wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:</p>	<p>- Odmawia wykonywania ćwiczeń podczas zajęć ruchowych.</p>

<p>b) czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu, c) wspina się, d) mocowanie w pozycjach niskich i wysokich, e) podnoszenie i przenoszenie przyborów.</p> <p>- Sprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem, np. na ławeczce gimnastycznej.</p> <p>- Poprawnie i samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.</p>	<p>b) czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu, c) wspina się, d) mocowanie w pozycjach niskich i wysokich, e) podnoszenie i przenoszenie przyborów.</p> <p>- Sprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem, np. na ławeczce gimnastycznej.</p> <p>- Poprawnie i samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.</p>	<p>b) czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu, c) wspina się, d) mocowanie w pozycjach niskich i wysokich, e) podnoszenie i przenoszenie przyborów.</p> <p>- Zazwyczaj sprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem, np. na ławeczce gimnastycznej.</p> <p>- Zazwyczaj poprawnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.</p>	<p>a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie, b) czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu, c) wspina się, d) mocowanie w pozycjach niskich i wysokich, e) podnoszenie i przenoszenie przyborów.</p> <p>- Stara się poprawnie wykonać ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem, np. na ławeczce gimnastycznej.</p> <p>- Stara się wykonywać ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.</p>	<p>a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie, b) czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu, c) wspina się, d) mocowanie w pozycjach niskich i wysokich, e) podnoszenie i przenoszenie przyborów.</p> <p>- Z pomocą wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem, np. na ławeczce gimnastycznej.</p> <p>- Z pomocą wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.</p>	
<b>Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych</b>					
<p>- Chętnie organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez niego.</p> <p>- Zawsze zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności</p>	<p>- Chętnie organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez niego.</p> <p>- Zawsze zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności</p>	<p>- Poprawnie organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez niego.</p> <p>- Najczęściej zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności</p>	<p>- Z pomocą organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez niego.</p> <p>- Stara się zachować powściągliwość w ocenie sprawności</p>	<p>- Niechętnie organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez niego.</p> <p>- Ma problem z zachowaniem powściągliwości w</p>	<p>- Odmawia udziału w zajęciach zespołowych.</p> <p>- Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</p>

<p>fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo, np. drużyny przeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu.</p> <p>- 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.</p> <p>- Chętnie uczestniczy w zabawach i grach zespołowych z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek.</p> <p>- Chętnie wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych.</p>	<p>fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo, np. drużyny przeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu.</p> <p>- 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.</p> <p>- Chętnie uczestniczy w zabawach i grach zespołowych z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek.</p> <p>- Chętnie wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych.</p>	<p>fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo, np. drużyny przeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu.</p> <p>- 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.</p> <p>- Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek.</p> <p>- Wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych.</p>	<p>fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo, np. drużyny przeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu.</p> <p>- 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.</p> <p>- Stara się uczestniczyć w zabawach i grach zespołowych z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek.</p> <p>- Stara się wykonywać prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych.</p>	<p>ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektowaniem ich prawa do indywidualnego tempa rozwoju oraz radzeniem sobie w sytuacji przegranej i akceptacji zwycięstwa, np. drużyny przeciwnej, ma problem z gratulowaniem drużynie zwycięskiej sukcesu.</p> <p>- 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.</p> <p>- Niechętnie uczestniczy w zabawach i grach zespołowych z</p>	<p>indywidualnych i zespołowych.</p>
--	--	---	--	---	--------------------------------------

				wykorzystaniem różnych rodzajów piłek. - Niechętnie wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych.	
--	--	--	--	---	--