

## WYCHOWANIE FIZYCZNE KL. 1

Uwaga!

Na częściowe 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 mitingach sportowych oraz:</b></p> <p>- Zawsze utrzymuje w czystości całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu.</p> <p>- Zawsze dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych.</p> <p>- Poprawnie wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia.</p> <p>- Zawsze w odpowiedni sposób przygotowuje</p>	<p>- Zawsze utrzymuje w czystości całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu.</p> <p>- Zawsze dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych.</p> <p>- Poprawnie wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia.</p> <p>- Zawsze w odpowiedni sposób przygotowuje</p>	<p>- Zazwyczaj utrzymuje w czystości całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu.</p> <p>- Zazwyczaj dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych.</p> <p>- Zazwyczaj poprawnie wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia.</p> <p>- Zazwyczaj w</p>	<p>- Z pomocą utrzymuje w czystości całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu.</p> <p>- Z pomocą dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych.</p> <p>- Z pomocą wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia.</p> <p>- Z pomocą w</p>	<p>- Ze znaczną pomocą utrzymuje w czystości całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu.</p> <p>- Coraz częściej dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu.</p> <p>- Wymaga pomocy, by</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>pory roku w trakcie zajęć ruchowych.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poprawnie wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia.</li> <li>- Zawsze w odpowiedni sposób przygotowuje 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.</li> </ul>	<p>swoje ciało do wykonywania ruchu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń.</li> <li>- Zawsze uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej.</li> </ul>	<p>odpowiedni sposób przygotowuje swoje ciało do wykonywania ruchu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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.</li> </ul>	<p>odpowiedni sposób przygotowuje swoje ciało do wykonywania ruchu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wymaga jeszcze przypomnienia, by wyrobić świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń.</li> <li>- Wymaga przypomnienia, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej.</li> </ul>	<p>wyjaśnić znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wymaga znacznej pomocy, by w odpowiedni sposób przygotować 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.</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.</li> </ul>
---	--	--	--	---	---

### Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zawsze poprawnie przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie na jednej nodze, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty.</li> <li>- Zawsze sprawnie pokonuje w biegu przeszkody naturalne i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zawsze poprawnie przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie na jednej nodze, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty.</li> <li>- Zawsze sprawnie pokonuje w biegu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zazwyczaj poprawnie przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie na jednej nodze, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty.</li> <li>- Zazwyczaj sprawnie pokonuje w biegu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Z niewielką pomocą przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie na jednej nodze, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty.</li> <li>- Stara się poprawnie pokonywać w biegu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ze znaczną pomocą przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie na jednej nodze, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty.</li> <li>- Ma problemy z pokonaniem w biegu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Odmawia wykonywania ćwiczeń podczas zajęć ruchowych.</li> </ul>
--	---	---	--	--	--

<p>sztuczne, biega, wysoko unosząc kolana, biega w różnym tempie, realizuje marszobiegi.</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>b) poruszanie się na czworakach ze zmianą kierunku i tempa ruchu,</p> <p>c) wspinanie się,</p> <p>d) mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,</p> <p>e) podnoszenie i przenoszenie przyborów.</p> <p>- Sprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne.</p> <p>- Poprawnie i samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.</p>	<p>przeszkody naturalne i sztuczne, biega, wysoko unosząc kolana, biega w różnym tempie, realizuje marszobiegi.</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>b) poruszanie się na czworakach ze zmianą kierunku i tempa ruchu,</p> <p>c) wspinanie się,</p> <p>d) mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,</p> <p>e) podnoszenie i przenoszenie przyborów.</p> <p>- Sprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne.</p> <p>- Poprawnie i samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.</p>	<p>przeszkody naturalne i sztuczne, biega, wysoko unosząc kolana, biega w różnym tempie, realizuje marszobiegi.</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>b) poruszanie się na czworakach ze zmianą kierunku i tempa ruchu,</p> <p>c) wspinanie się,</p> <p>d) mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,</p> <p>e) podnoszenie i przenoszenie przyborów.</p> <p>- Zazwyczaj sprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne.</p> <p>- Zazwyczaj sprawnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.</p>	<p>przeszkody naturalne i sztuczne, biega, wysoko unosząc kolana, biega w różnym tempie, realizuje marszobiegi.</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>a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,</p> <p>b) poruszanie się na czworakach ze zmianą kierunku i tempa ruchu,</p> <p>c) wspinanie się,</p> <p>d) mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,</p> <p>e) podnoszenie i przenoszenie przyborów.</p> <p>- Stara się poprawnie wykonać ćwiczenia równoważne.</p> <p>- Stara się wykonywać ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.</p>	<p>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>a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,</p> <p>b) poruszanie się na czworakach ze zmianą kierunku i tempa ruchu,</p> <p>c) wspinanie się,</p> <p>d) mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,</p> <p>e) podnoszenie i przenoszenie przyborów.</p> <p>- Z pomocą wykonuje ćwiczenia równoważne.</p> <p>- Z pomocą wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.</p>	
--	---	---	--	---	--

### Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych

<p>- Chętnie organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową.</p> <p>- Zawsze zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo.</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 bezpieczeństwa.</p> <p>- Chętnie uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek.</p> <p>- Chętnie i prawidłowo wykonuje elementy charakterystyczne dla gier zespołowych.</p> <p>- Wykazuje się dużą aktywnością w zakresie organizowania gier i zabaw zespołowych.</p>	<p>- Chętnie organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową.</p> <p>- Zawsze zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo.</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 bezpieczeństwa.</p> <p>- Chętnie uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek.</p> <p>- Chętnie i prawidłowo wykonuje elementy charakterystyczne dla</p>	<p>- Poprawnie organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową.</p> <p>- Najczęściej zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo.</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 bezpieczeństwa.</p> <p>- Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek.</p> <p>- Wykonuje prawidłowo elementy</p>	<p>- Z pomocą organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową.</p> <p>- 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.</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 bezpieczeństwa.</p> <p>- Stara się uczestniczyć w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek.</p> <p>- Stara się wykonywać prawidłowo elementy charakterystyczne dla</p>	<p>- Niechętnie organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową.</p> <p>- 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.</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 bezpieczeństwa.</p> <p>- Niechętnie uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem</p>	<p>- Odmawia udziału w zajęciach zespołowych.</p> <p>- Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych indywidualnych i zespołowych.</p> <p>- Nie jest zainteresowany/zainteresowana aktywnością w zakresie układania gier i zabaw zespołowych.</p> <p>- Nie korzysta z aktywności z wykorzystaniem sprzętu sportowego.</p>
--	--	--	---	---	--

<p>- Sprawnie jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym.</p>	<p>gier zespołowych.  - Wykazuje się dużą aktywnością w zakresie organizowania gier i zabaw zespołowych.  - Sprawnie jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym.</p>	<p>charakterystyczne dla gier zespołowych.  - Wykazuje się aktywnością w zakresie organizowania gier i zabaw zespołowych.  - Jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym.</p>	<p>gier zespołowych.  - Czasem wykazuje się aktywnością w zakresie organizowania gier i zabaw zespołowych.  - Stara się jeździć na dostępnym sprzęcie sportowym.</p>	<p>różnych rodzajów piłek.  - Niechętnie wykonuje elementy charakterystyczne dla gier zespołowych.  - Nie wykazuje się aktywnością w zakresie organizowania gier i zabaw zespołowych.  - Niechętnie jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym.</p>	
---	--	--	--	---	--