

WYCHOWANIE FIZYCZNE KL. 2

Uwaga!

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
Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia					
<p>Uczeń/uczennica bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych szkolnych i pozaszkolnych. Uczestniczy w konkursach lub mityngach 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 	<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 	<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. 	<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. - Z pomocą przygotowuje w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu. 	<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 	<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

<p>znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zawsze uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ma coraz większą świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń. - Zazwyczaj uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej. 	<ul style="list-style-type: none"> - Wymaga jeszcze przypominania, by wyrobić świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń. - Wymaga przypominania, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej. 	<p>pomocy, by przygotować w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>wykonywaniu ćwiczeń.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nie rozumie, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej.
--	---	--	--	--	--

Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych

<ul style="list-style-type: none"> - Zawsze poprawnie przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednonóż, 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Zawsze poprawnie przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednonóż, 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Zazwyczaj poprawnie przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednonóż, 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Z niewielką pomocą przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednonóż, 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Ze znaczną pomocą przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednonóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty. - Ma problemy z pokonaniem w biegu przeszkód naturalnych i sztucznych, biegiem z wysokim unoszeniem 	<ul style="list-style-type: none"> - Odmawia wykonywania ćwiczeń podczas zajęć ruchowych.
---	---	---	--	--	--

<p>różnym tempie, realizuje marszobieg.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprawnie wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze. - Sprawnie wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: <p>a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,</p> <p>b) czworakowanie 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> <ul style="list-style-type: none"> - Sprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne. - Poprawnie i samodzielnie wykonuje ćwiczenia zapobiegające wadom postawy. 	<p>różnym tempie, realizuje marszobieg.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprawnie wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze. - Sprawnie wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: <p>a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,</p> <p>b) czworakowanie 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> <ul style="list-style-type: none"> - Sprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne. - Poprawnie i samodzielnie wykonuje ćwiczenia zapobiegające wadom postawy. 	<p>różnym tempie, realizuje marszobieg.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zazwyczaj sprawnie wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze. - Zazwyczaj sprawnie wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: <p>a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,</p> <p>b) czworakowanie 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> <ul style="list-style-type: none"> - Zazwyczaj sprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne. - Zazwyczaj poprawnie wykonuje ćwiczenia zapobiegające wadom postawy. 	<p>różnym tempie, realizuje marszobieg.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stara się samodzielnie wykonać przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze. - Stara się poprawnie wykonać ćwiczenia zwinnościowe: <p>a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,</p> <p>b) czworakowanie 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> <ul style="list-style-type: none"> - Stara się poprawnie wykonać ćwiczenia równoważne. - Stara się wykonywać ćwiczenia zapobiegające wadom postawy. 	<p>kolan, biegiem w różnym tempie, realizacją marszobiegu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tylko z pomocą wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze. - Z pomocą wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: <p>a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,</p> <p>b) czworakowanie 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> <ul style="list-style-type: none"> - Z pomocą wykonuje ćwiczenia równoważne. - Z pomocą wykonuje ćwiczenia zapobiegające wadom postawy. 	
Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych					
- Chętnie organizuje	- Chętnie organizuje	- Poprawnie organizuje	- Z pomocą organizuje	- Niechętnie organizuje	- Odmawia udziału w

<p>zespołową zabawę lub grę ruchową.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>zespołową zabawę lub grę ruchową.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>zespołową zabawę lub grę ruchową.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Najczęściej zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo. - 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. 	<p>zespołową zabawę lub grę ruchową.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>zespołową zabawę lub grę ruchową.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>zajęciach zespołowych.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych indywidualnych i zespołowych. - Nie jest zainteresowany/zainteresowana aktywnością w zakresie układania gier i zabaw zespołowych. - Nie wykazuje się aktywnością korzystaniu ze sprzętu sportowego.
---	---	---	---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> - Wykazuje się dużą aktywnością w zakresie układania gier i zabaw zespołowych. - Sprawnie korzysta z dostępnego sprzętu sportowego. 	<p>gier zespołowych.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wykazuje się dużą aktywnością w zakresie układania gier i zabaw zespołowych. - Sprawnie korzysta z dostępnego sprzętu sportowego. 	<ul style="list-style-type: none"> - Wykazuje się aktywnością w zakresie układania gier i zabaw zespołowych. - Korzysta z dostępnego sprzętu sportowego. 	<ul style="list-style-type: none"> - Czasem wykazuje się aktywnością w zakresie układania gier i zabaw zespołowych. - Stara się korzystać z dostępnego sprzętu sportowego. 	<p>różnych rodzajów piłek.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Niechętnie wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych. - Nie wykazuje się aktywnością w zakresie układania gier i zabaw zespołowych. - Niechętnie korzysta z dostępnego sprzętu sportowego. 	
--	---	--	--	---	--