

WYCHOWANIE FIZYCZNE

6 punktów – Poziom najwyższy (ocena celująca)

Osiągnięcia w zakresie aktywności i bezpieczeństwa – uczeń:

Uczestniczy w sportowych konkursach szkolnych i pozaszkolnych oraz doskonale opanował umiejętności i sprawności ujęte w podstawie programowej, tzn.:

Samodzielnie i świadomie podejmuje działania na rzecz utrzymania zdrowia, takie jak: dbanie o higienę ciała, dostosowanie stroju do aktywności sportowej i miejsca zajęć oraz pogody.

Samodzielnie wymienia i rozpoznaje przykłady aktywności fizycznej możliwej do wykonania w domu, w szkole i na świeżym powietrzu.

Samodzielnie i świadomie podejmuje aktywność fizyczną w celu utrzymania zdrowia i zapobiegania wadom postawy.

Zawsze przestrzega zasad zabaw i gier ruchowych, również zespołowych.

Zawsze stosuje zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, zna główne znaki drogowe.

Zawsze stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie aktywności plenerowych, m.in. nad wodą, w lesie i w górach.

Osiągnięcia w zakresie sprawności fizycznej – uczeń:

Sprawnie wykonuje ćwiczenia związane z marszem i biegiem, skokami, pokonywaniem przeszkód i skakaniem przez skakankę, wspinaniem się na niskich wysokościach, czołganiem się.

Sprawnie rzuca jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego, toczy, podnosi i przenosi przybory.

Sprawnie posługuje się piłką: rzuca, odbija, wykonuje podstawowe ćwiczenia techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych.

Bez problemu utrzymuje równowagę w pozycjach statycznych i dynamicznych, wykonuje rotacje ciała wokół osi pionowej i poziomej, przenosi ciężar ciała z jednej strony na drugą oraz utrzymuje prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach.

Chętnie wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce, uczestniczy w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.

Chętnie korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, zawsze zachowując zasady bezpieczeństwa.

Zawsze współpracuje z innymi w czasie planowania i realizacji zabaw ruchowych.

Zawsze przestrzega zasad fair play w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.

5 punktów – Poziom wysoki (ocena bardzo dobra)

Osiągnięcia w zakresie aktywności i bezpieczeństwa – uczeń:

Samodzielnie i świadomie podejmuje działania na rzecz utrzymania zdrowia, takie jak: dbanie o higienę ciała, dostosowanie stroju do aktywności sportowej i miejsca zajęć oraz pogody.

Samodzielnie wymienia i rozpoznaje przykłady aktywności fizycznej możliwej do wykonania w domu, w szkole i na świeżym powietrzu.

Samodzielnie i świadomie podejmuje aktywność fizyczną w celu utrzymania zdrowia i zapobiegania wadom postawy.

Zawsze przestrzega zasad zabaw i gier ruchowych, również zespołowych.

Zawsze stosuje zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, zna główne znaki drogowe.

Zawsze stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie aktywności plenerowych, m.in. nad wodą, w lesie i w górach.

Osiągnięcia w zakresie sprawności fizycznej – uczeń:

Sprawnie wykonuje ćwiczenia związane z marszem i biegiem, skokami, pokonywaniem przeszkód i skakaniem przez skakankę, wspinaniem się na niskich wysokościach, czołganiem się.

Sprawnie rzuca jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego, toczy, podnosi i przenosi przybory.

Sprawnie posługuje się piłką: rzuca, odbija, wykonuje podstawowe ćwiczenia techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych.

Bez problemu utrzymuje równowagę w pozycjach statycznych i dynamicznych, wykonuje rotacje ciała wokół osi pionowej i poziomej, przenosi ciężar ciała z jednej strony na drugą oraz utrzymuje prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach.

Chętnie wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce, uczestniczy w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.

Chętnie korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, zawsze zachowując zasady bezpieczeństwa.

Zawsze współpracuje z innymi w czasie planowania i realizacji zabaw ruchowych.

Zawsze przestrzega zasad fair play w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.

4 punktów – Poziom średni (ocena dobra)

Osiągnięcia w zakresie aktywności i bezpieczeństwa – uczeń:

Zazwyczaj samodzielnie i świadomie podejmuje działania na rzecz utrzymania zdrowia, takie jak: dbanie o higienę ciała, dostosowanie stroju do aktywności sportowej i miejsca zajęć oraz pogody.

Zazwyczaj samodzielnie wymienia i rozpoznaje przykłady aktywności fizycznej możliwej do wykonania w domu, w szkole i na świeżym powietrzu.

Zazwyczaj samodzielnie podejmuje aktywność fizyczną w celu utrzymania zdrowia i zapobiegania wadom postawy.

Zazwyczaj przestrzega zasad zabaw i gier ruchowych, również zespołowych.

Stara się stosować zasady bezpiecznego poruszania się pieszo i rozpoznawać główne znaki drogowe.

Stara się stosować zasady bezpieczeństwa w czasie aktywności plenerowych, m.in. nad wodą, w lesie i w górach.

Osiągnięcia w zakresie sprawności fizycznej – uczeń:

Zazwyczaj sprawnie wykonuje ćwiczenia związane z marszem i biegiem, skokami, pokonywaniem przeszkód i skakaniem przez skakankę, wspinaniem się na niskich wysokościach, czołganiem się.

Zazwyczaj sprawnie rzuca jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego, toczy, podnosi i przenosi przybory.

Zazwyczaj sprawnie posługuje się piłką: rzuca, odbija, wykonuje podstawowe ćwiczenia techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych.

Zazwyczaj bez problemu utrzymuje równowagę w pozycjach statycznych i dynamicznych, wykonuje rotacje ciała wokół osi pionowej i poziomej, przenosi ciężar ciała z jednej strony na drugą oraz utrzymuje prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach.

Zazwyczaj chętnie wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce, uczestniczy w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.

Zazwyczaj chętnie korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, zachowując zasady bezpieczeństwa.

Zazwyczaj współpracuje z innymi w czasie planowania i realizacji zabaw ruchowych.

Zazwyczaj przestrzega zasad fair play w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.

3 punktów – Poziom niski (ocena dostateczna)

Osiągnięcia w zakresie aktywności i bezpieczeństwa – uczeń:

Czasem wymaga przypomnienia, by podejmować odpowiednie działania na rzecz utrzymania zdrowia, takie jak: dbanie o higienę ciała, dostosowanie stroju do aktywności sportowej i miejsca zajęć oraz pogody.

Z niewielką pomocą podaje przykłady aktywności fizycznej możliwej do wykonania w domu, w szkole i na świeżym powietrzu.

Czasem wymaga przypomnienia, by podejmować aktywność fizyczną w celu utrzymania zdrowia i zapobiegania wadom postawy.

Czasem wymaga przypomnienia, by przestrzegać zasad zabaw i gier ruchowych, również zespołowych.

Czasem wymaga przypomnienia, by stosować zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, oraz przypomnienia podstawowych znaków drogowych.

Czasem wymaga przypomnienia, by stosować zasady bezpieczeństwa w czasie aktywności plenerowych, m.in. nad wodą, w lesie i w górach.

Osiągnięcia w zakresie sprawności fizycznej – uczeń:

Z niewielką pomocą wykonuje ćwiczenia związane z marszem i biegiem, skokami, pokonywaniem przeszkód i skakaniem przez skakankę, wspinaniem się na niskich wysokościach, czołganiem się.

Z niewielką pomocą rzuca jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego, toczy, podnosi i przenosi przybory.

Z niewielką pomocą posługuje się piłką: rzuca, odbija, wykonuje podstawowe ćwiczenia techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych.

Z niewielką pomocą utrzymuje równowagę w pozycjach statycznych i dynamicznych, wykonuje rotacje ciała wokół osi pionowej i poziomej, przenosi ciężar ciała z jednej strony na drugą oraz utrzymuje prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach.

Z niewielką pomocą wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce, uczestniczy w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.

Korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, ale wymaga przypominania zasad bezpiecznego korzystania z nich.

Wymaga zachęty, by współpracować z innymi w czasie planowania i realizacji zabaw ruchowych.

Wymaga przypominania, by przestrzegać zasad fair play w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.

2 punkty – Poziom bardzo niski (ocena dopuszczająca)

Osiągnięcia w zakresie aktywności i bezpieczeństwa – uczeń:

Często wymaga przypominania, by podejmować odpowiednie działania na rzecz utrzymania zdrowia, takie jak: dbanie o higienę ciała, dostosowanie stroju do aktywności sportowej i miejsca zajęć oraz pogody.

Tylko z pomocą podaje przykłady aktywności fizycznej możliwej do wykonania w domu, w szkole i na świeżym powietrzu.

Często wymaga przypomnienia, by podejmować aktywność fizyczną w celu utrzymania zdrowia i zapobiegania wadom postawy.

Często wymaga przypomnienia, by przestrzegać zasad zabaw i gier ruchowych, również zespołowych.

Często wymaga przypomnienia, by stosować zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, oraz przypomnienia głównych znaków drogowych.

Często wymaga przypomnienia, by stosować zasady bezpieczeństwa w czasie aktywności plenerowych, m.in. nad wodą, w lesie i w górach.

Osiągnięcia w zakresie sprawności fizycznej – uczeń:

Tylko z pomocą wykonuje ćwiczenia związane z marszem i biegiem, skokami, pokonywaniem przeszkód i skakaniem przez skakankę, wspinaniem się na niskich wysokościach, czołganiem się.

Tylko z pomocą rzuca jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego, toczy, podnosi i przenosi przybory.

Tylko z pomocą posługuje się piłką: rzuca, odbija, wykonuje podstawowe ćwiczenia techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych.

Tylko z pomocą utrzymuje równowagę w pozycjach statycznych i dynamicznych, wykonuje rotacje ciała wokół osi pionowej i poziomej, przenosi ciężar ciała z jednej strony na drugą oraz utrzymuje prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach.

Tylko z pomocą wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce, uczestniczy w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.

Korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, ale wymaga permanentnego przypominania zasad bezpiecznego korzystania z nich.

Często wymaga zachęty, by współpracować z innymi w czasie planowania i realizacji zabaw ruchowych.

Wymaga częstego przypominania, by przestrzegać zasad fair play w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.