



WYMAGANIA EDUKACYJNE NA OCENY ŚRÓDROCZNE I ROCZNE

PRZEDMIOT: wychowanie fizyczne

KLASA: klasa III

Lekcja/ dział	Wymagania na ocenę					
	Ocena niedostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	Uczeń:					
KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I WYCHOWANIE ZDROWOTNE	<ul style="list-style-type: none"> Nie podejmuje jakichkolwiek prób wykonywania ćwiczeń. 	<ul style="list-style-type: none"> Nie zawsze chętnie uczestniczy w marszobiegach. Nie zawsze poprawnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczestniczy w marszobiegach. Wykonuje podstawowe ćwiczenia gimnastyczne. 	<ul style="list-style-type: none"> Bierze udział w marszobiegach. Wykonuje ćwiczenia gimnastyczne, równoważne, wzmacniające mięśnie brzucha i kręgosłupa. Doskonali swoją siłę fizyczną. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczestniczy w marszobiegu trwającym co najmniej 15 minut. Umie wykonać próbę siły mięśni brzucha oraz próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa. Doskonali swoją siłę fizyczną poprzez formy ruchu kształtujące szybkość, koordynację i skoczność. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczestniczy w marszobiegu trwającym co najmniej 15 minut. Umie wykonać próbę siły mięśni brzucha oraz próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa. Doskonali swoją siłę fizyczną poprzez formy ruchu kształtujące szybkość, koordynację i skoczność.

<p>DBAŁOŚĆ O ZDROWIE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nie podejmuje żadnych prób wykonywania ćwiczeń. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nie zawsze chętnie uczestniczy w marszobiegach. • Nie zawsze poprawnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczestniczy w marszobiegach. • Wykonuje podstawowe ćwiczenia gimnastyczne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bierze udział w marszobiegach. • Wykonuje ćwiczenia gimnastyczne, równoważne, wzmacniające mięśnie brzucha i kręgosłupa. • Doskonali swoją siłę fizyczną. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczestniczy w marszobiegu trwającym co najmniej 15 minut. • Umie wykonać próbę siły mięśni brzucha oraz próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa. • Doskonali swoją siłę fizyczną poprzez formy ruchu kształtujące szybkość, koordynację i skoczność. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczestniczy w marszobiegu trwającym co najmniej 15 minut. • Umie wykonać próbę siły mięśni brzucha oraz próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa. • Doskonali swoją siłę fizyczną poprzez formy ruchu kształtujące szybkość, koordynację i skoczność.
<p>KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ PRZEZ SPORTY Z ELEMENTAMI MINI GIER ZESPOŁOWYCH I ĆWICZEŃ REKREACYJNYCH</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ma duże problemy podczas wykonywania ćwiczeń z piłką. • Niechętnie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, nie zna przepisów i nie respektuje decyzji sędziego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nie zawsze potrafi wykonać ćwiczenia z piłką. • Wymaga zachęty do uczestniczenia w grach i zabawach. • Ma problemy z właściwym zachowaniem w sytuacjach zwycięstwa i porażki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dość sprawnie wykonuje ćwiczenia z piłką. • Stara się brać czynny udział w grach i zabawach. • Niezbyt dobrze orientuje się w regułach gier zespołowych. • Stara się właściwie zachowywać w sytuacjach zwycięstwa i porażki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Posługuje się piłką: rzuca, chwytą, kozłuje, odbija i prowadzi ją. • Uczestniczy w zabawach i grach ruchowych, stara się respektować reguły i podporządkować się decyzjom sędziego. • Dość dobrze zna podstawowe przepisy obowiązujące w grach zespołowych. • Właściwie zachowuje się w sytuacjach zwycięstwa i porażki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opanował rzuty, chwyt, kozłowanie, odbicia piłki. • Zawsze uczestniczy w zabawach i grach ruchowych, respektując reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego. • Zna podstawowe przepisy obowiązujące w grach zespołowych. • Właściwie zachowuje się w sytuacjach zwycięstwa i porażki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wspaniale opanował rzuty, chwyt, kozłowanie, odbicia piłki. • Bierze udział w zabawach, minigrach i grach terenowych, zawodach sportowych, respektując reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego. • Zna przepisy obowiązujące w grach zespołowych. • Właściwie zachowuje się w sytuacjach zwycięstwa i porażki.
<p>KSZTAŁTOWANIE ZACHOWAŃ W ZAKRESIE BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY OSOBISTEJ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nie przywiązuje wagi do higieny osobistej. • Nie potrafi samodzielnie i bezpiecznie korzystać z przyborów do ćwiczeń gimnastycznych. • Wymaga częstego przypominania o zasadach bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Na ogół dba o higienę osobistą i czystość odzieży. • Wie, jak wykorzystać najczęściej używane przybory do ćwiczeń gimnastycznych. • Nie zawsze przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dbą o higienę osobistą i czystość odzieży. • Wie, jak wykorzystać przybory do ćwiczeń gimnastycznych. • Przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych. • Potrafi wybrać bezpieczne miejsce do gier i zabaw. 	<ul style="list-style-type: none"> • Stosuje konieczne dla zdrowia zabiegi higieniczne, dba o czystość odzieży. • Przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem. • Potrafi wybrać bezpieczne miejsce do gier i zabaw; wie jak właściwie zachować się w sytuacjach zagrożenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozumie potrzebę stosowania koniecznych dla zdrowia zabiegów higienicznych, dba o czystość odzieży. • Przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi bezpiecznie i zgodnie z ich przeznaczeniem. • Potrafi wybrać bezpieczne miejsce do gier i zabaw; wie jak właściwie zachować się w sytuacjach zagrożenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie, jak należy dbać o zdrowie, aby zapobiegać chorobie; dba o higienę. • Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi bezpiecznie i zgodnie z ich przeznaczeniem. • Potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

