****Szkoła Podstawowa im. Wołyńskiej Brygady Kawalerii

w Dębem Wielkim

Wymagania edukacyjne w roku szkolnym 2023/24

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NA OCENY ŚRÓDROCZNE I ROCZNE**

**PRZEDMIOT: wychowanie fizyczne**

**KLASA: klasa II b, c, d**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lekcja/ dział** |  |  **Wymagania na ocenę** |
| **Ocena****niedostateczna (do poprawy)** | **Ocena dopuszczająca****(zaliczone)** | **Ocena dostateczna****(poprawnie)** | **Ocena dobra****(dobrze)** | **Ocena bardzo dobra****(bardzo dobrze)** | **Ocena celująca****(celująco)** |
| **Uczeń:** |
| KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I WYCHOWANIE ZDROWOTNE | • Nie podejmuje jakichkolwiek prób wykonywania ćwiczeń. | • Nie zawsze chętnie uczestniczy w marszo- biegach.• Nie zawsze poprawnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne. | • Uczestniczy w marszo- biegach.• Wykonuje podstawowe ćwiczenia gimnastyczne. | • Bierze udział w mar- szobiegach.• Wykonuje ćwiczenia gimnastyczne, równoważne, wzmacniające mięśnie brzucha i kręgosłupa.• Doskonali swoją siłę fizyczną. | • Uczestniczy w marszobiegu trwającym co najmniej 10 minut.• Umie wykonać próbę siły mięśni brzucha oraz próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa.• Doskonali swoją siłę fizyczną poprzez for- my ruchu kształtujące szybkość, koordynację i skoczność. | • Uczestniczy w marszobiegu trwającym co najmniej 10 minut.• Umie wykonać próbę siły mięśni brzucha oraz próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa.• Doskonali swoją siłę fizyczną poprzez for- my ruchu kształtujące szybkość, koordynację i skoczność. |
| DBAŁOŚĆ O ZDROWIE | • Nie podejmuje jakichkolwiek prób wykonywania ćwiczeń. | * Nie zawsze chętnie uczestniczy w marszobiegach.
* Nie zawsze poprawnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne.
 | * Uczestniczy w marszo - biegach.
* Wykonuje podstawowe ćwiczenia gimnastyczne.
 | * Bierze udział w mar- szobiegach.
* Wykonuje ćwiczenia gimnastyczne, równoważne, wzmacniające mięśnie brzucha i krę- gosłupa.
* Doskonali swoją siłę fizyczną.
 | * Uczestniczy w marszo- biegu trwającym co najmniej 10 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.
 | * Uczestniczy w marszobiegu trwającym co najmniej 10 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.
 |
| KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ PRZEZ SPORTY Z ELEMENTAMI MINI GIER ZESPOŁOWYCH I ĆWICZEŃ REKREACYJNYCH | * Ma duże problemy podczas wykonywania ćwiczeń z piłką.
* Niechętnie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, nie zna przepisów i nie respektuje decyzji sędziego.
 | * 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.
 | * Dość sprawnie wykonuje ćwiczenia z piłką.
* Stara się brać czynny udział w grach i zaba- wach.
* Niezbyt dobrze orietuje się w regułach gier zespołowych.
* Stara się właściwie zachowywać w sy- tuacjach zwycięstwa i porażki.
 | * Posługuje się piłką: rzuca, chwyta, 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 zwy- cięstwa i porażki.
 | * Opanował rzuty, chwyty, 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.
 | * Wspaniale opanował rzuty, chwyty, 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.
 |
| KSZTAŁTOWANIE ZACHOWAŃ W ZAKRESIE BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY OSOBISTEJ | * Nie przywiązuje wagi do higieny osobistej.
* Nie potrafi samodzielnie i bezpiecznie korzy- stać z przyborów do ćwiczeń gimnastycznych.
* Wymaga częstego przypomina-nia o zasadach bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych.
 | * 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.
 | * Dba o higienę osobistą i czystość odzieży.
* Wie, jak wykorzystać przybory do ćwiczeń gimnastycznych.
* Przestrzega zasad bez- piecznego zachowania podczas zajęć ruchowych.
* Potrafi wybrać bez pieczne miejsce do gier i zabaw.
 | * Stosuje konieczne dla zdrowia zabiegi higie- niczne, dba o czystość odzieży.
* Przestrzega zasad bez- piecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.
* Potrafi wybrać bez- pieczne miejsce do gier i zabaw; wie jak właściwie zachować się w sy- tuacjach zagrożenia.
 | * Rozumie potrzebę sto- sowania koniecznych dla zdrowia zabiegów higienicznych, dba o czystość odzieży.
* Przestrzega zasad bez- piecznego 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.
 | * 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.
 |