**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie 1**

Na bieżące oceny 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** | | | | | | | | | | | |
| Uczeń/uczennica uczestniczy w dodatkowych zajęciach sportowych szkolnych i pozaszkolnych; uczestniczy w konkursach lub mitingach sportowych oraz:  - 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 w odpowiedni sposób przygotowuje 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. | | - 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 w odpowiedni sposób przygotowuje 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. | | - 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 w odpowiedni sposób przygotowuje swoje ciało do wykonywania ruchu.  - Ma coraz większą świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń.  - Zazwyczaj uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej. | | - 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 w odpowiedni sposób przygotowuje swoje ciało do wykonywania ruchu.  - 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. | | - 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 pomocy, by w odpowiedni sposób przygotować swoje ciało do wykonywania ruchu.  - 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. | | - 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, by wyjaśnić znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia.  - Nie rozumie znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń.  - Nie rozumie, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej. | |
| **Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych** | | | | | | | | | | | |
| - 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.  - Zawsze sprawnie pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega, wysoko unosząc kolana, biega w różnym tempie, realizuje marszobieg.  - Sprawnie wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze.  - Sprawnie wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:  a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,  b) poruszanie się na czworakach ze zmianą kierunku i tempa ruchu,  c) wspinanie się,  d) mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,  e) podnoszenie i przenoszenie przyborów.  - Sprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne.  - Poprawnie i samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy. | - 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.  - Zawsze sprawnie pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega, wysoko unosząc kolana, biega w różnym tempie, realizuje marszobieg.  - Sprawnie wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze.  - Sprawnie wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:  a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,  b) poruszanie się na czworakach ze zmianą kierunku i tempa ruchu,  c) wspinanie się,  d) mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,  e) podnoszenie i przenoszenie przyborów.  - Sprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne.  - Poprawnie i samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy. | | - 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.  - Zazwyczaj sprawnie pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega, wysoko unosząc kolana, biega w różnym tempie, realizuje marszobieg.  - Zazwyczaj sprawnie wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze.  - Zazwyczaj sprawnie wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:  a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,  b) poruszanie się na czworakach ze zmianą kierunku i tempa ruchu,  c) wspinanie się,  d) mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,  e) podnoszenie i przenoszenie przyborów.  - Zazwyczaj sprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne.  - Zazwyczaj sprawnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy. | | - 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.  - Stara się poprawnie pokonywać w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega, wysoko unosząc kolana, biega w różnym tempie, realizuje marszobieg.  - Stara się samodzielnie wykonać przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze.  - Stara się poprawnie wykonywać ćwiczenia zwinnościowe:  a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,  b) poruszanie się na czworakach ze zmianą kierunku i tempa ruchu,  c) wspinanie się,  d) mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,  e) podnoszenie i przenoszenie przyborów.  - Stara się poprawnie wykonać ćwiczenia równoważne.  - Stara się wykonywać ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy. | | - 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.  - Ma problemy z pokonaniem w biegu przeszkód naturalnych i sztucznych, biegiem z wysokim unoszeniem kolan, biegiem w różnym tempie, realizacją marszobiegu.  - Tylko z pomocą wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze.  - Z pomocą wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:  a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,  b) poruszanie się na czworakach ze zmianą kierunku i tempa ruchu,  c) wspinanie się,  d) mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,  e) podnoszenie i przenoszenie przyborów.  - Z pomocą wykonuje ćwiczenia równoważne.  - Z pomocą wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy. | | - Odmawia wykonywania ćwiczeń podczas zajęć ruchowych. | | |
| **Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych** | | | | | | | | | | | |
| - Chętnie organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową.  - 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 i prawidłowo wykonuje elementy charakterystyczne dla gier zespołowych.  - Wykazuje się dużą aktywnością w zakresie organizowania gier i zabaw zespołowych.  - Sprawnie jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym. | - Chętnie organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową.  - 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 i prawidłowo wykonuje elementy charakterystyczne dla gier zespołowych.  - Wykazuje się dużą aktywnością w zakresie organizowania gier i zabaw zespołowych.  - Sprawnie jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym. | | - Poprawnie organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową.  - 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.  - Wykazuje się aktywnością w zakresie organizowania gier i zabaw zespołowych.  - Jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym. | | - Z pomocą organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową.  - 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.  - Czasem wykazuje się aktywnością w zakresie organizowania gier i zabaw zespołowych.  - Stara się jeździć na dostępnym sprzęcie sportowym. | | - Niechętnie organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową.  - 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 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. | | **-** Odmawia udziału w zajęciach zespołowych.  - Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych indywidualnych i zespołowych.  - Nie jest zainteresowany/ zainteresowana aktywnością w zakresie układania gier i zabaw zespołowych.  - Nie korzysta z aktywności z wykorzystaniem sprzętu sportowego. | |