**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 najwyższyocena celująca | Poziom wysokiocena bardzo dobra | Poziom średniocena dobra | Poziom niskiocena dostateczna | Poziom bardzo niskiocena dopuszczająca | Poziom najniższyocena 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. |