**WYMAGANIA EDUKACYJNE WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASY I-III**

**PRZEDMIOT OCENY**

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć. Do oceniania każdego ucznia podchodzi się indywidualnie mając na uwadze jego możliwości. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej

**OSIĄGNIĘCIA I EFEKTY EDUKACYJNE**

1. **Higiena osobista i zdrowie. Uczeń:**

- dba o higienę całego ciała,

- wie jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej,  
- ćwiczy zawsze w stroju sportowym

- starannie wykonuje wszystkie ćwiczenia

- systematycznie ćwiczy na zajęciach wychowania fizycznego, oraz w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym

2. **Sprawność motoryczna. Uczeń:**

- przyjmuje pozycje wyjściowe do ćwiczeń

- pokonuje trasę marszobiegu w środowisku naturalnym

- wykonuje rzuty jednorącz i oburącz do celu i na odległość

z wykorzystaniem różnorodnych przedmiotów

- wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę

- skacze przez skakankę

- wykonuje przewrót w przód

- wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce

- demonstruje prawidłową postawę ciała

1. **Formy rekreacyjno – sportowe. Uczeń:**

- aktywnie uczestniczy w zabawach i grach ruchowych

- kozłuje piłkę jednorącz w miejscu i w ruchu

- chwyta i podaje piłkę oburącz

- chwyta piłkę oburącz i podaje jednorącz

- rzuca piłką jednorącz i oburącz do celu, bramki, niskiego kosza

- odbija piłkę oburącz

- prowadzi piłkę nogą, uderza na bramkę

**PRZEDMIOT KONTROLI I OCENY POWINIEN OBEJMOWAĆ:**

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
3. Umiejętności ruchowe:

a). przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

b). przeskoki zawrotne przez ławeczkę odbijając się z jednej lub obu nóg,

c). przejście równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ławeczce,

d). skoki przez skakankę – wykonanie próby polega na wielokrotnym przeskakiwaniu przez skakankę obunóż lub jednonóż, do oceny bierzemy pod uwagę wynik najlepszej próby,

e). kozłuje w marszu piłkę prawą lub lewą ręką,

f). chwyta piłkę oburącz i podaje piłkę jednorącz (mała piłka), oburącz ( duża piłka),

4. Wiadomości – podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych.