

Wymagania edukacyjne ucznia klasy pierwszej

Nowy Elementarz Odkrywców

(Podstawa Programowa 2017)

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Uwaga!

Na cząstkowe oceny wspomagające 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 wysoki	Poziom średni	Poziom niski
Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia		
- 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. - 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. - Ma coraz większą świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń. - Zazwyczaj uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej.	- Nie zawsze utrzymuje w czystości całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu. - Nie zawsze dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych. - Czasem wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia. - 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.
- 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.	- 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.	- Nie zawsze 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.

- Zawsze sprawnie pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega, wysoko unosząc kolana, biega w różnym tempie, realizuje marszobiegi. - 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 sprawnie pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega, wysoko unosząc kolana, biega w różnym tempie, realizuje marszobiegi. - 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.	- Stara się poprawnie pokonywać w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega, wysoko unosząc kolana, biega w różnym tempie, realizuje marszobiegi. - 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.
- 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.	- 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.	- Nie zawsze 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.