**Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego w klasie I-III szkoły podstawowej.**

Ocena w edukacji wczesnoszkolnej jest opisowa, czyli nauczyciel prowadzący określony rodzaj zajęć edukacyjnych nie wystawia stopni na koniec półrocza czy roku szkolnego, tylko opisuje uzyskany przez ucznia poziom efektów edukacyjnych w określonym obszarze. Sytuacja ta dotyczy również wychowania fizycznego. W ocenie opisowej należy wskazać, w których aspektach rozwoju fizycznego, motorycznego, nauczaniu i doskonaleniu podstawowych umiejętności ruchowych czy aktywności fizycznej uczeń uzyskał postęp, które pozostały bez zmian, a które wymagają

zdecydowanej poprawy.

W klasach I-III 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, każdy uczeń ma do dyspozycji 3 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.

Szczegółowe kryteria oceny półrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego w klasie III:

**KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I WYCHOWANIE ZDROWOTNE**

1 (niedostateczny) • Nie podejmuje jakichkolwiek prób wykonywania ćwiczeń.

2 (dopuszczający)

• Nie zawsze chętnie uczestniczy w marszobiegach.

• Nie zawsze poprawnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne.

3(dostateczny)

• Uczestniczy w marszobiegach.

• Wykonuje podstawowe ćwiczenia gimnastyczne.

4(dobry)

• Bierze udział w marszobiegach.

• Wykonuje ćwiczenia gimnastyczne, równoważne, wzmacniające mięśnie brzucha i kręgosłupa.

• Doskonali swoją siłę fizyczną.

5 (bardzo dobry)

• Uczestniczy w marszobiegu trwającym co najmniej 15 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.

6 (celujący)

• Uczestniczy w marszobiegu trwającym co najmniej 15 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.

**DBAŁOŚĆ O ZDROWIE**

1 (niedostateczny) • Niechętnie uczestniczy w zajęciach, ma duże problemy z wykonywaniem ćwiczeń.

2 (dopuszczający)

• Wykonuje proste ćwiczenia gimnastyczne.

• Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną, ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi.

3(dostateczny)

• Właściwie reaguje na komendy, przyjmuje pozycje zgodnie z poleceniem nauczyciela.

• Skacze przez skakankę, przeskakuje nad niskimi przeszkodami.

• Stara się poprawnie wykonywać ćwiczenia równoważne.

4(dobry)

• Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń, wykonuje przewrót w przód.

• Skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami.

• Wykonuje ćwiczenia równoważne

5 (bardzo dobry)

• Przyjmuje prawidłowe pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń oraz wykonuje przewrót w przód.

• Skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami.

• Wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem i na przyrządzie.

6 (celujący)

• Przyjmuje prawidłowe pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń oraz wykonuje przewrót w przód.

• Bardzo sprawnie skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami.

• Dokładnie wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem i na przyrządzie.

**KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ PRZEZ SPORTY**

**Z ELEMENTAMI MINIGIER ZESPOŁOWYCH I ĆWICZEŃ REKREACYJNYCH**

1 (niedostateczny) • Ma duże problemy podczas wykonywania ćwiczeń z piłką. • Niechętnie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, nie zna przepisów i nie respektuje decyzji sędziego.

2 (dopuszczający)

• 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.

3(dostateczny)

Dość sprawnie wykonuje ćwiczenia z piłką.

• Stara się brać czynny udział w grach i zabawach.

• Niezbyt dobrze orientuje się w regułach gier zespołowych.

• Stara się właściwie zachowywać w sytuacjach zwycięstwa i porażki.

4(dobry)

• 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 zwycięstwa i porażki.

5 (bardzo dobry)

• 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

6 (celujący)

• Wspaniale opanował rzuty, chwyty, kozłowanie, odbicia piłki.

• Bierze udział w zabawach, mini grach 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**

1 (niedostateczny) • Nie przywiązuje wagi do higieny osobistej. • Nie potrafi samodzielnie bezpiecznie korzystać z przyborów do ćwiczeń gimnastycznych. • Wymaga częstego przypominania o zasadach bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych.

2 (dopuszczający)

• 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.

3(dostateczny)

• Dba o higienę osobistą i czystość odzieży.

• Wie, jak wykorzystać przybory do ćwiczeń gimnastycznych. • Przestrzega zasad bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych.

• Potrafi wybrać bezpieczne miejsce do gier i zabaw

4(dobry)

• Stosuje konieczne dla zdrowia zabiegi higieniczne, dba o czystość odzieży.

• Przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.

• Potrafi wybrać bezpieczne miejsce do gier i zabaw; wie jak właściwie zachować się w sytuacjach zagrożenia.

5 (bardzo dobry)

• Rozumie potrzebę stosowania koniecznych dla zdrowia zabiegów higienicznych, dba o czystość odzieży.

• Przestrzega zasad bezpiecznego 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

6 (celujący)

• 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.