**PZO - WYCHOWANIE FIZYCZNE W KLASACH 3.**

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 najwyższy,  Wspaniale | Poziom wysoki,  Bardzo dobrze | Poziom średni,  Ładnie | Poziom niski,  Pracuj więcej | Poziom bardzo niski,  Postaraj się | Poziom najniższy,  Źle |
| **Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia** | | | | | |
| Uczeń/uczennica bierze udział 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 przygotowuje w odpowiedni sposób 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 przygotowuje w odpowiedni sposób 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 przygotowuje w odpowiedni sposób 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 przygotowuje w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu.  - Wymaga jeszcze przypominania, by wyrobić sobie 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 przygotować w odpowiedni sposób 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 z wyjaśnieniem znaczenia 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 jednonóż, 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) czworakowanie 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 zapobiegające wadom postawy. | - Zawsze poprawnie przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednonóż, 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) czworakowanie 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 zapobiegające wadom postawy. | - Zazwyczaj poprawnie przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednonóż, 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) czworakowanie 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 poprawnie wykonuje ćwiczenia zapobiegające wadom postawy. | - Z niewielką pomocą przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednonóż, 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 wykonać ćwiczenia zwinnościowe:  a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,  b) czworakowanie 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 zapobiegające wadom postawy. | - Ze znaczną pomocą przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednonóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty.  - Ma problemy z pokonywaniem 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) czworakowanie 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 zapobiegające 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 wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych.  - Wykazuje się dużą aktywnością w zakresie organizowania gier i zabaw zespołowych.  - Sprawnie korzysta z dostępnego sprzętu sportowego. | - 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 wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych.  - Wykazuje się dużą aktywnością w zakresie organizowania gier i zabaw zespołowych.  - Sprawnie korzysta z dostępnego sprzętu sportowego. | - 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.  - Korzysta z dostępnego sprzętu sportowego. | - 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 korzystać z dostępnego sprzętu sportowego.  - Niechętnie korzysta z dostępnego sprzętu sportowego. | - 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 prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych.  - Nie wykazuje się aktywnością w zakresie organizowania gier i zabaw zespołowych. | - Odmawia udziału w zajęciach zespołowych.  - Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych indywidualnych i zespołowych.  - Nie jest zainteresowany/a aktywnością w organizowania gier i zabaw zespołowych.  - Nie wyraża chęci korzystania ze sprzętu sportowego. |