**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. |