

Kryteria oceniania

Ja i moja szkoła na nowo. Klasa 3b

IX. Wychowanie fizyczne

Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia oraz różnych form rekreacyjno-sportowych

Poziom osiągnięć					
Ocena A (znakomicie)	Ocena B (bardzo dobrze)	Ocena C (dobrze)	Ocena D (przeciętnie)	Ocena E (słabo)	Ocena F (niezadowalająco)
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – znacznie rozwinął sprawność fizyczną i ma świadomość potrzeb własnego ciała oraz potrafi wyjaśnić, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna; – bacznie obserwuje swój organizm i rozumie zachodzące w nim zmiany fizyczne; – jest świadomy własnego ciała (mierzy wzrost i masę ciała), 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – bardzo dobrze rozwinął sprawność fizyczną i ma świadomość potrzeb własnego ciała oraz potrafi wyjaśnić, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna; – obserwuje swój organizm i rozumie zachodzące w nim zmiany fizyczne; – jest świadomy własnego ciała (mierzy wzrost i masę ciała), 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – rozwinął sprawność fizyczną i najczęściej ma świadomość potrzeb własnego ciała oraz potrafi krótko wyjaśnić, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna; – obserwuje swój organizm i najczęściej rozumie zachodzące w nim zmiany fizyczne; – najczęściej jest świadomy własnego ciała (z pomocą mierzy 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – jest sprawny fizycznie, ale nie zawsze ma świadomość potrzeb własnego ciała, potrafi w kilku słowach wyjaśnić, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna; – stara się obserwować swój organizm, ale nie zawsze rozumie zachodzące w nim zmiany fizyczne; – z pomocą mierzy wzrost i masę ciała, ocenia własną 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – jest sprawny fizycznie, ale nie zawsze chętnie wykonuje ćwiczenia, wyłącznie z pomocą nauczyciela potrafi w kilku słowach wyjaśnić, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna; – nie obserwuje swojego organizmu i nie zawsze rozumie zachodzące w nim zmiany fizyczne; – nie mierzy wzrostu i masy ciała, ale stara się 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – jest sprawny fizycznie, ale nie wykonuje ćwiczeń, nawet z pomocą nauczyciela nie potrafi wyjaśnić, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna; – nie obserwuje swojego organizmu i nie rozumie zachodzących w nim zmian fizycznych; – nie mierzy wzrostu i masy ciała i nie stara

<p>dokonyje samooceny własnej sprawności fizycznej i wie, że wysiłek powinien być stopniowany;</p> <p>– jest wytrwały i śmiały w dążeniu do mistrzostwa, potrafi koncentrować się na zadaniu i pokonywać trudności;</p> <p>– świetnie wie, że nie może samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych niezgodnie z ich przeznaczeniem;</p> <p>– potrafi powiedzieć kilka zdań o ulubionej dyscyplinie sportowej;</p> <p>– wymienia kilka dyscyplin letnich igrzysk olimpijskich i zimowych igrzysk olimpijskich, nazwiska</p>	<p>prawidłowo ocenia własną sprawność fizyczną i wie, że wysiłek powinien być stopniowany;</p> <p>– jest wytrwały w dążeniu do mistrzostwa, potrafi koncentrować się na zadaniu i pokonywać trudności;</p> <p>– bardzo dobrze wie, że nie może samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych niezgodnie z ich przeznaczeniem;</p> <p>– potrafi powiedzieć kilka zdań o ulubionej dyscyplinie sportowej;</p> <p>– wymienia kilka dyscyplin letnich igrzysk olimpijskich i zimowych igrzysk olimpijskich, nazwiska</p>	<p>wzrost i masę ciała) i ocenia własną sprawność fizyczną oraz wie, że wysiłek powinien być stopniowany;</p> <p>– najczęściej jest wytrwały w dążeniu do celu, stara się koncentrować na zadaniu i potrafi pokonywać trudności;</p> <p>– dobrze wie, że nie może samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych niezgodnie z ich przeznaczeniem;</p> <p>– potrafi powiedzieć krótkie zdania o ulubionej dyscyplinie sportowej;</p> <p>– wymienia kilka dyscyplin letnich igrzysk olimpijskich i zimowych igrzysk olimpijskich, nazwiska</p>	<p>sprawność fizyczną i najczęściej wie, że wysiłek powinien być stopniowany;</p> <p>– stara się wytrwale dążyć do celu i koncentrować się na zadaniu oraz pokonywaniu trudności;</p> <p>– najczęściej wie, że nie może samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych niezgodnie z ich przeznaczeniem;</p> <p>– potrafi z pomocą powiedzieć krótkie zdania o ulubionej dyscyplinie sportowej;</p> <p>– wymienia po jednej dyscyplinie letnich igrzysk olimpijskich i zimowych igrzysk olimpijskich i z pomocą</p>	<p>oceniać własną sprawność fizyczną;</p> <p>– najczęściej nie dąży do celu i ma trudności w koncentrowaniu się na zadaniu oraz pokonywaniu trudności;</p> <p>– nie wie, że nie może samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych niezgodnie z ich przeznaczeniem;</p> <p>– nie potrafi, nawet z pomocą nauczyciela, wypowiedzieć się o ulubionej dyscyplinie sportowej;</p> <p>– wymienia z pomocą nauczyciela po jednej dyscyplinie letnich igrzysk olimpijskich i</p>	<p>się ocenić własnej sprawności fizycznej;</p> <p>– nie dąży do celu i nie chce pokonywać trudności;</p> <p>– nie wie, że nie może samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych niezgodnie z ich przeznaczeniem;</p> <p>– nie potrafi, nawet z pomocą nauczyciela, wypowiedzieć się o ulubionej dyscyplinie sportowej;</p> <p>– nie zna dyscyplin olimpijskich – letnich i zimowych;</p>
---	---	--	--	--	---

<p>kilku polskich medalistów olimpijskich, wybitnych sportowców i potrafi opowiedzieć szczegółowo o ulubionych sportowcach;</p> <p>– zawsze potrafi podporządkować się regułom, umie wygrywać i przegrywać oraz panować nad emocjami.</p>	<p>kilku polskich medalistów olimpijskich, wybitnych sportowców i potrafi opowiedzieć kilka zdań o ulubionych sportowcach;</p> <p>– potrafi podporządkować się regułom, umie wygrywać i przegrywać oraz panować nad emocjami.</p>	<p>wybranych polskich medalistów olimpijskich i potrafi powiedzieć kilka słów o ulubionym sportowcu;</p> <p>– najczęściej potrafi podporządkować się regułom, umie wygrywać, ale gdy przegrywa, nie zawsze panuje nad emocjami.</p>	<p>nauczyciela wymienia nazwiska wybranych polskich medalistów olimpijskich;</p> <p>– najczęściej potrafi podporządkować się regułom, umie wygrywać, ale gdy przegrywa, nie zawsze panuje nad emocjami.</p>	<p>zimowych igrzysk olimpijskich;</p> <p>– często nie potrafi podporządkować się regułom, umie wygrywać, ale nie potrafi przegrywać i nie zawsze panuje nad emocjami.</p>	<p>– nie potrafi podporządkować się regułom, umie wygrywać, ale nie umie przegrywać i nie panuje nad emocjami.</p>
---	---	---	---	---	--

Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych oraz różnych form rekreacyjno-sportowych

Poziom osiągnięć					
Ocena A (znakomicie)	Ocena B (bardzo dobrze)	Ocena C (dobrze)	Ocena D (przeciętnie)	Ocena E (słabo)	Ocena F (niezadowolająco)
<p>Uczeń:</p> <p>– bardzo sprawnie biega po wyznaczonych trasach, realizuje marszobieg trwający co najmniej 15 minut;</p> <p>– bez zarzutu przyjmuje pozycje</p>	<p>Uczeń:</p> <p>– sprawnie biega po wyznaczonych trasach, realizuje marszobieg trwający co najmniej 15 minut;</p> <p>– bardzo dobrze przyjmuje pozycje</p>	<p>Uczeń:</p> <p>– dobrze biega po wyznaczonych trasach, realizuje marszobieg trwający co najmniej 15 minut;</p> <p>– pod kierunkiem nauczyciela przyjmuje</p>	<p>Uczeń:</p> <p>– biega po wyznaczonych trasach w wolnym tempie, realizuje marszobieg trwający co najmniej 15 minut;</p> <p>– pod kierunkiem nauczyciela przyjmuje</p>	<p>Uczeń:</p> <p>– biega na krótkich trasach w wolnym tempie;</p> <p>– z pomocą nauczyciela przyjmuje pozycje</p>	<p>Uczeń:</p> <p>– biega na bardzo krótkich trasach i w wolnym tempie;</p>

<p>wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń;</p> <p>– bardzo sprawnie wykonuje przewrót w przód, skacze obunóż, jednonóż, przez przeszkody i skakankę oraz skacze w dal z miejsca i z rozbiegu i mierzy długość skoku;</p> <p>– doskonale rzuca i chwytą piłkę jedną ręką, obiema rękami, rzuca nią do celu i na odległość, toczy ją i kozłuje;</p> <p>– bardzo sprawnie pokonuje przeszkody naturalne i przeszkody sztuczne, wykonuje ćwiczenia rytmiczno-taneczne oraz ćwiczenia równoważne z przyborami i bez przyborów;</p> <p>– zawsze aktywnie bierze udział w grach</p>	<p>wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń;</p> <p>– sprawnie wykonuje przewrót w przód, skacze obunóż, jednonóż, przez przeszkody i skakankę oraz skacze w dal z miejsca i z rozbiegu i mierzy długość skoku;</p> <p>– sprawnie rzuca i chwytą piłkę jedną ręką, obiema rękami, rzuca nią do celu i na odległość, toczy ją i kozłuje;</p> <p>– sprawnie pokonuje przeszkody naturalne i przeszkody sztuczne, wykonuje ćwiczenia rytmiczno-taneczne oraz ćwiczenia równoważne z przyborami i bez przyborów;</p> <p>– aktywnie bierze udział w grach</p>	<p>pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń;</p> <p>– pod kierunkiem nauczyciela wykonuje przewrót w przód, skacze obunóż, jednonóż, przez przeszkody i skakankę oraz skacze w dal z miejsca i z rozbiegu i mierzy długość skoku;</p> <p>– dobrze rzuca i chwytą piłkę jedną ręką, obiema rękami, rzuca nią do celu i na odległość, toczy ją i kozłuje;</p> <p>– dobrze pokonuje przeszkody naturalne i przeszkody sztuczne, pod kierunkiem nauczyciela wykonuje ćwiczenia rytmiczno-taneczne oraz ćwiczenia równoważne z przyborami i bez;</p> <p>– najczęściej aktywnie bierze udział w grach</p>	<p>pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń;</p> <p>– z pomocą nauczyciela wykonuje przewrót w przód, skacze obunóż, jednonóż, przez przeszkody i skakankę oraz skacze w dal z miejsca i z rozbiegu i mierzy długość skoku;</p> <p>– rzuca piłkę jedną ręką i chwytą obiema rękami, rzuca nią do celu i na odległość, toczy ją i kozłuje;</p> <p>– pod kierunkiem nauczyciela pokonuje przeszkody naturalne i przeszkody sztuczne w wolnym tempie, wykonuje wybrane ćwiczenia rytmiczno-taneczne oraz ćwiczenia równoważne bez przyborów;</p> <p>– bierze udział w grach zespołowych (dwa</p>	<p>wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń;</p> <p>– nawet z pomocą nauczyciela nie wykonuje przewrotu w przód, ale skacze obunóż, jednonóż i przez niewysokie przeszkody;</p> <p>– rzuca piłkę jedną ręką i chwytą obiema rękami, nie rzuca do celu, toczy ją, ale nie kozłuje;</p> <p>– z pomocą nauczyciela pokonuje przeszkody naturalne i przeszkody sztuczne w wolnym tempie i wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyborów;</p> <p>– bierze udział tylko w grze w dwa ognie (nie</p>	<p>– nie przyjmuje pozycji wyjściowych i ustawień do ćwiczeń;</p> <p>– nie wykonuje przewrotu w przód, ale skacze obunóż;</p> <p>– nie potrafi rzucać i chwytąć piłki, ale umie ją toczyć;</p> <p>– wyłącznie z pomocą nauczyciela pokonuje niewysokie przeszkody sztuczne w bardzo wolnym tempie;</p>
---	---	--	--	--	--

<p>zespołowych (dwa ognie, ringo, minipiłka nożna, minikoszykówka, minisiatkówka, minipiłka ręczna) i przestrzega reguł współdziałania w zespole, zasad rywalizacji, reguł gier i zawsze podporządkowuje się decyzjom sędziego;</p> <p>– aktywnie uprawia sport w różnych porach roku (jeździ na sankach, łyżwach, rolkach, rowerze, nartach, snowboardzie);</p> <p>– zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas uprawiania sportów i uczestnictwa w ruchu drogowym i doskonale wie, jak się zachować w razie wypadku lub kontuzji;</p>	<p>zespołowych (dwa ognie, ringo, minipiłka nożna, minikoszykówka, minisiatkówka, minipiłka ręczna) i przestrzega reguł współdziałania w zespole, zasad rywalizacji, reguł gier i zawsze podporządkowuje się decyzjom sędziego;</p> <p>– aktywnie uprawia sport w różnych porach roku (jeździ na sankach, łyżwach, rolkach, rowerze, nartach, snowboardzie);</p> <p>– przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas uprawiania sportów i uczestnictwa w ruchu drogowym i wie, jak się zachować w razie wypadku lub kontuzji;</p>	<p>zespołowych (dwa ognie, ringo, minipiłka nożna, minikoszykówka, minisiatkówka, minipiłka ręczna) i przestrzega reguł współdziałania w zespole, zasad rywalizacji, reguł gier i najczęściej podporządkowuje się decyzjom sędziego;</p> <p>– stara się uprawiać sport w różnych porach roku (jeździ na sankach, łyżwach, rolkach, rowerze, nartach, snowboardzie);</p> <p>– najczęściej przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas uprawiania sportów i uczestnictwa w ruchu drogowym i z pomocą potrafi się odpowiednio zachować w razie wypadku lub kontuzji;</p>	<p>ognie, ringo, minipiłka nożna, minikoszykówka, minisiatkówka, minipiłka ręczna), ale nie zawsze chętnie, czasami nie przestrzega reguł współdziałania w zespole, reguł gier i nie podporządkowuje się decyzjom sędziego;</p> <p>– stara się uprawiać wybrane dziedziny sportu w różnych porach roku (jeździ na rolkach, rowerze);</p> <p>– stara się przestrzegać zasad bezpieczeństwa podczas uprawiania sportów i uczestnictwa w ruchu drogowym, ale często potrzebuje, by mu o tym przypomnieć;</p>	<p>zawsze chętnie) oraz często nie przestrzega reguł współdziałania w zespole, reguł gry i nie podporządkowuje się decyzjom sędziego;</p> <p>– nie lubi uprawiać sportu, ale potrafi jeździć na rowerze;</p> <p>– często nie przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas uprawiania sportów i uczestnictwa w ruchu drogowym;</p>	<p>– nie bierze udziału w grach zespołowych;</p> <p>– nie lubi uprawiać sportu, ale potrafi jeździć na rowerze;</p> <p>– nie przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas uprawiania sportów i uczestnictwa w ruchu drogowym;</p>
--	---	--	---	---	---

<p>– zawsze potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych i wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>– stale dąży do rozwijania i pogłębiania swoich umiejętności, bierze udział w zawodach sportowych i odnosi sukcesy.</p>	<p>– bardzo dobrze potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych i wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>– dąży do rozwijania i pogłębiania swoich umiejętności, bierze udział w zawodach sportowych i odnosi sukcesy.</p>	<p>– potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych i najczęściej wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>– stara się rozwijać i pogłębiać swoje umiejętności, bierze udział w zawodach sportowych.</p>	<p>– nie zawsze potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych, ale najczęściej wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>– stara się rozwijać swoje umiejętności sportowe.</p>	<p>– nie potrafi wybrać bezpiecznego miejsca do zabaw i gier ruchowych i często nie wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>– nie interesuje się sportem.</p>	<p>– nie potrafi wybrać bezpiecznego miejsca do zabaw i gier ruchowych;</p> <p>– nie interesuje się sportem.</p>
--	---	---	---	--	--