

## WYMAGANIA EDUKACYJNE I KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

**Dla klas 1–3 w Publicznej Szkole Podstawowej nr 27 im. Szarych Szeregów**

### 1. Cele edukacji fizycznej

- Rozwijanie sprawności fizycznej, koordynacji ruchowej, szybkości, siły, zwinności i wytrzymałości odpowiednio do wieku i możliwości ucznia.
- Kształtowanie nawyku aktywnego i zdrowego stylu życia.
- Doskonalenie podstawowych umiejętności ruchowych: biegów, skoków, rzutów, chwytów, równowagi, czworakowania, wspinania i pokonywania prostych torów przeszkód.
- Kształtowanie umiejętności współpracy, przestrzegania zasad zabaw i gier oraz bezpiecznego zachowania podczas aktywności ruchowej.
- Rozwijanie odpowiedzialności za własne bezpieczeństwo i zdrowie oraz szacunku wobec innych uczestników zajęć.

### 2. Obszary podlegające ocenie

| Obszar                    | Kryteria                                                                                                        |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sprawność fizyczna        | Postępy w zakresie podstawowych zdolności motorycznych, wykonywanie ćwiczeń na miarę indywidualnych możliwości. |
| Umiejętności ruchowe      | Poprawność i samodzielność wykonywania podstawowych ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych.                            |
| Aktywność i zaangażowanie | Systematyczny udział, podejmowanie wysiłku, aktywne uczestnictwo i gotowość do podejmowania zadań.              |
| Bezpieczeństwo i higiena  | Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, właściwe przygotowanie do zajęć, dbałość o higienę i sprzęt sportowy.      |
| Współpraca i postawa      | Przestrzeganie reguł, fair play, współpraca, szacunek dla innych, radzenie sobie z sukcesem i niepowodzeniem.   |

### 3. Kryteria oceniania

| Poziom osiągnięć | Opis                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wspaniale        | Uczeń bardzo sprawnie i samodzielnie wykonuje poznane ćwiczenia i zadania ruchowe, aktywnie uczestniczy w zajęciach, przestrzega zasad bezpieczeństwa i fair play oraz współpracuje z innymi. Wykazuje wyraźne postępy odpowiednie do swoich możliwości. |
| Bardzo dobrze    | Uczeń poprawnie wykonuje większość poznanych ćwiczeń i zadań ruchowych, jest                                                                                                                                                                             |

|               |                                                                                                                                                                                                           |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | aktywny i zaangażowany, przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz potrafi współpracować w zabawach i grach.                                                                                                   |
| Dobrze        | Uczeń wykonuje podstawowe zadania ruchowe z niewielką pomocą lub przypomnieniem. Zwykle aktywnie uczestniczy w zajęciach i przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.                                 |
| Wystarczająco | Uczeń podejmuje próby wykonywania zadań ruchowych, ale potrzebuje częstego wsparcia, przypominania zasad lub dodatkowych objaśnień. Jego aktywność jest nierówna.                                         |
| Wymaga pracy  | Uczeń niechętnie podejmuje aktywność ruchową lub często rezygnuje z wykonywania zadań, wymaga stałego wsparcia i przypominania zasad bezpieczeństwa. Postępy są niewielkie w stosunku do jego możliwości. |

#### 4. Szczegółowe wymagania dla klas 1–3

##### Klasa 1

- Uczeń przyjmuje prawidłową postawę podczas prostych ćwiczeń i zabaw.
- Wykonuje podstawowe formy ruchu: bieg, marsz, skok, rzut, chwyt i toczenie.
- Uczestniczy w zabawach ruchowych zgodnie z ustalonymi zasadami.
- Reaguje na sygnały i polecenia nauczyciela oraz zna podstawowe zasady bezpieczeństwa.
- Podejmuje aktywność odpowiednią do swoich możliwości.

##### Klasa 2

- Uczeń doskonali podstawowe umiejętności ruchowe i wykonuje je coraz bardziej płynnie.
- Uczestniczy w prostych grach i zabawach zespołowych, przestrzegając ich reguł.
- Rozwija koordynację, równowagę, szybkość i wytrzymałość poprzez różnorodne ćwiczenia.
- Potrafi bezpiecznie korzystać z podstawowego sprzętu sportowego.
- Współpracuje z grupą i respektuje zasady fair play.

##### Klasa 3

- Uczeń sprawnie wykonuje podstawowe ćwiczenia i zadania ruchowe, dostosowując wysiłek do swoich możliwości.
- Stosuje poznane umiejętności w zabawach i prostych grach sportowych.
- Wykazuje samodzielność w przygotowaniu do zajęć i przestrzega zasad bezpieczeństwa.
- Rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia i podejmuje ją systematycznie.
- Współpracuje z zespołem, przestrzega reguł i stosuje zasady kulturalnego zachowania oraz fair play.

#### 5. Zasady oceniania

- Ocenianie uwzględnia przede wszystkim indywidualne możliwości i postępy ucznia, a nie wyłącznie poziom sprawności fizycznej.
- Podczas oceniania bierze się pod uwagę zaangażowanie, systematyczność, aktywność, poprawność wykonywania ćwiczeń, bezpieczeństwo oraz współpracę.
- Uczeń nie jest oceniany negatywnie za ograniczenia zdrowotne lub sprawnościowe, jeżeli zostały one odpowiednio udokumentowane i uwzględnione w organizacji zajęć.
- W przypadku czasowej niedyspozycji lub przeciwwskazań zdrowotnych zakres aktywności i sposób oceniania dostosowuje się do możliwości ucznia.
- Ocena ma charakter wspierający i służy wskazaniu postępów oraz obszarów wymagających dalszej pracy.

## **6. Przykładowe kryteria obserwacji ucznia**

- aktywnie uczestniczy w zajęciach;
- wykonuje ćwiczenia zgodnie z instrukcją;
- podejmuje wysiłek na miarę swoich możliwości;
- przestrzega zasad bezpieczeństwa;
- dba o higienę i właściwe przygotowanie do zajęć;
- współpracuje z innymi i przestrzega zasad fair play;
- szanuje sprzęt sportowy;
- potrafi przyjąć wynik zabawy lub gry z poszanowaniem innych;
- dostrzega własne postępy i podejmuje próby doskonalenia umiejętności.