PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS I – III

SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 3 W SWARZĘDZU

**Klasa I**

**Wymagania:**

Uczeń:

• uczestniczy w zabawach i grach ruchowych;

• rzuca, chwyta i toczy piłkę;

• pokonuje przeszkody naturalne i sztuczne;

• wykonuje ćwiczenia równoważne;

• dba o prawidłową postawę siedzenia w ławce, przy stole;

**Uczeń kończący klasę I:**

• uczestniczy w zabawach i grach ruchowych;

• rzuca, chwyta, toczy i kozłuje piłkę, rzuca nią do celu;

• pokonuje przeszkody naturalne i sztuczne;

• wykonuje ćwiczenia równoważne;

• dba o prawidłową postawę siedzenia w ławce, przy stole;

• wie, jak należy dbać o zdrowie (orientuje się w zasadach zdrowego żywienia, dostrzega związek między chorobą a leczeniem, rozumie, dlaczego nie można samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych, rozumie, że choroby są zagrożeniem dla zdrowia i wie jak im zapobiegać);

**Klasa II**

**Wymagania:**

Uczeń:

• dba o higienę osobistą i zdrowie;

• dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku;

• rozumie znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;

• stosuje rozgrzewkę przed wykonywaniem ćwiczeń fizycznych;

• systematycznie i wytrwale wykonuje ćwiczenia; rozumie, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej;

• uczestniczy w grach i zabawach ruchowych oraz muzyczno-ruchowych;

• wykonuje ćwiczenia porządkowe, kształtujące ( tułowia, nóg, stóp ), użytkowe ( ćwiczenia równowagi, ćwiczenia zwinności, zwisy i podpory, rzuty, skoki ); właściwie reaguje na komendy;

• przestrzega ustalonych reguł i zasad;

• przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie gier, zabaw i innych zajęć ruchowych w pomieszczeniu i w terenie;

**Uczeń kończący klasę II:**

• dba o higienę osobistą i zdrowie;

• dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku;

• rozumie znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;

• stosuje rozgrzewkę przed wykonywaniem ćwiczeń fizycznych;

• systematycznie i wytrwale wykonuje ćwiczenia; rozumie, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej;

• uczestniczy w grach i zabawach ruchowych oraz muzyczno-ruchowych;

• wykonuje ćwiczenia porządkowe, kształtujące ( tułowia, nóg, stóp ), użytkowe ( ćwiczenia równowagi, ćwiczenia zwinności, zwisy i podpory, rzuty, skoki ); właściwie reaguje na komendy;

• przestrzega ustalonych reguł i zasad;

• przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie gier, zabaw i innych zajęć ruchowych w pomieszczeniu i w terenie;

**Klasa III**

**Uczeń kończący klasę trzecią:**

W zakresie utrzymania higieny osobistej:

• utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie;

• dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu;

• wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;

• przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu;

• ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń;

• uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej, akceptuje sytuację dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu.

W zakresie sprawności motorycznej:

• 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;

• pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan, biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu ruchomego i nieruchomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobieg;

• rzuca i podaje jednorącz, w miejscu i w ruchu, oburącz do przodu, znad głowy, piłką małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jednonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakankę, wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki

• wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:

• skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,

• czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu,

• wspinanie się,

• mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,

• podnoszenie i przenoszenie przyborów;

• wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;

• wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem, np. na ławeczce gimnastycznej;

• samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.