

Wymagania edukacyjne dla ucznia klasy pierwszej

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Poziom najwyższy	Poziom wysoki	Poziom średni	Poziom niski	Poziom bardzo niski
1. Osiągnięcia w zakresie aktywności i bezpieczeństwa – uczeń:				
Uczestniczy w sportowych konkursach szkolnych i pozaszkolnych oraz doskonale opanował umiejętności i sprawności ujęte w podstawie programowej, tzn.: - Samodzielnie i świadomie podejmuje działania na rzecz utrzymania zdrowia, takie jak: dbanie o higienę ciała, dostosowanie stroju do aktywności sportowej i miejsca zajęć oraz pogody. - Samodzielnie wymienia i rozpoznaje przykłady aktywności fizycznej możliwej do wykonania w domu, w szkole i na świeżym powietrzu. - Samodzielnie i świadomie podejmuje aktywność fizyczną w celu utrzymania zdrowia i zapobiegania wadom postawy. - Zawsze przestrzega zasad zabaw i gier ruchowych, również zespołowych.	- Samodzielnie i świadomie podejmuje działania na rzecz utrzymania zdrowia, takie jak: dbanie o higienę ciała, dostosowanie stroju do aktywności sportowej i miejsca zajęć oraz pogody. - Samodzielnie wymienia i rozpoznaje przykłady aktywności fizycznej możliwej do wykonania w domu, w szkole i na świeżym powietrzu. - Samodzielnie i świadomie podejmuje aktywność fizyczną w celu utrzymania zdrowia i zapobiegania wadom postawy. - Zawsze przestrzega zasad zabaw i gier ruchowych, również zespołowych.	- Zazwyczaj samodzielnie i świadomie podejmuje działania na rzecz utrzymania zdrowia, takie jak: dbanie o higienę ciała, dostosowanie stroju do aktywności sportowej i miejsca zajęć oraz pogody. - Zazwyczaj samodzielnie wymienia i rozpoznaje przykłady aktywności fizycznej możliwej do wykonania w domu, w szkole i na świeżym powietrzu. - Zazwyczaj samodzielnie podejmuje aktywność fizyczną w celu utrzymania zdrowia i zapobiegania wadom postawy. - Zazwyczaj przestrzega zasad zabaw i gier ruchowych, również zespołowych.	- Czasem wymaga przypomnienia, by podejmować odpowiednie działania na rzecz utrzymania zdrowia, takie jak: dbanie o higienę ciała, dostosowanie stroju do aktywności sportowej i miejsca zajęć oraz pogody. - Z niewielką pomocą podaje przykłady aktywności fizycznej możliwej do wykonania w domu, w szkole i na świeżym powietrzu. - Czasem wymaga przypomnienia, by podejmować aktywność fizyczną w celu utrzymania zdrowia i zapobiegania wadom postawy.	- Często wymaga przypominania, by podejmować odpowiednie działania na rzecz utrzymania zdrowia, takie jak: dbanie o higienę ciała, dostosowanie stroju do aktywności sportowej i miejsca zajęć oraz pogody. - Tylko z pomocą podaje przykłady aktywności fizycznej możliwej do wykonania w domu, w szkole i na świeżym powietrzu. - Często wymaga przypomnienia, by podejmować aktywność fizyczną w celu utrzymania zdrowia i zapobiegania wadom postawy. - Często wymaga

fizycznej możliwej do wykonania w domu, w szkole i na świeżym powietrzu. - Samodzielnie i świadomie podejmuje aktywność fizyczną w celu utrzymania zdrowia i zapobiegania wadom postawy. - Zawsze przestrzega zasad zabaw i gier ruchowych, również zespołowych. - Zawsze stosuje zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze, a także zna główne znaki drogowe. - Zawsze stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie aktywności plenerowych, m.in. nad wodą, w lesie i w górach.	- Zawsze stosuje zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze, a także zna główne znaki drogowe. - Zawsze stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie aktywności plenerowych, m.in. nad wodą, w lesie i w górach.	- Stara się stosować zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze, a także rozpoznawać główne znaki drogowe. - Stara się stosować zasady bezpieczeństwa w czasie aktywności plenerowych, m.in. nad wodą, w lesie i w górach.	- Czasem wymaga przypomnienia, by przestrzegać zasad zabaw i gier ruchowych, również zespołowych. - Czasem wymaga przypomnienia, by stosować zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze, a także przypomnienia podstawowych znaków drogowych. - Czasem wymaga przypomnienia, by stosować zasady bezpieczeństwa w czasie aktywności plenerowych, m.in. nad wodą, w lesie i w górach.	przypomnienia, by przestrzegać zasad zabaw i gier ruchowych, również zespołowych. - Często wymaga przypomnienia, by stosować zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze, a także przypomnienia głównych znaków drogowych. - Często wymaga przypomnienia, by stosować zasady bezpieczeństwa w czasie aktywności plenerowych, m.in. nad wodą, w lesie i w górach.
2. Osiągnięcia w zakresie sprawności fizycznej – uczeń:				

- Sprawnie wykonuje ćwiczenia związane z marszem i biegiem, skokami, pokonywaniem przeszkód i skakaniem przez skakankę, wspinaniem się na niskich wysokościach, czołganiem się. - Sprawnie rzuca jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego, toczy, podnosi i przenosi przybory. - Sprawnie posługuje się piłką: rzuca, odbija, uderza piłkę nogą, wykonuje podstawowe ćwiczenia techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych. - Bez problemu utrzymuje równowagę w pozycjach statycznych i dynamicznych, wykonuje rotacje ciała wokół osi pionowej i poziomej, przenosi ciężar ciała z jednej strony na drugą oraz utrzymuje prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach.	- Sprawnie wykonuje ćwiczenia związane z marszem i biegiem, skokami, pokonywaniem przeszkód i skakaniem przez skakankę, wspinaniem się na niskich wysokościach, czołganiem się. - Sprawnie rzuca jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego, toczy, podnosi i przenosi przybory. - Sprawnie posługuje się piłką: rzuca, odbija, uderza piłkę nogą, wykonuje podstawowe ćwiczenia techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych. - Bez problemu utrzymuje równowagę w pozycjach statycznych i dynamicznych, wykonuje rotacje ciała wokół osi pionowej i poziomej, przenosi ciężar ciała z jednej strony na drugą oraz utrzymuje prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach.	- Zazwyczaj sprawnie wykonuje ćwiczenia związane z marszem i biegiem, skokami, pokonywaniem przeszkód i skakaniem przez skakankę, wspinaniem się na niskich wysokościach, czołganiem się. - Zazwyczaj sprawnie rzuca jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego, toczy, podnosi i przenosi przybory. - Zazwyczaj sprawnie posługuje się piłką: rzuca, odbija, uderza piłkę nogą, wykonuje podstawowe ćwiczenia techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych. - Zazwyczaj bez problemu utrzymuje równowagę w pozycjach statycznych i dynamicznych, wykonuje rotacje ciała wokół osi pionowej i poziomej, przenosi ciężar ciała z jednej strony na drugą oraz utrzymuje prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach.	- Z niewielką pomocą wykonuje ćwiczenia związane z marszem i biegiem, skokami, pokonywaniem przeszkód i skakaniem przez skakankę, wspinaniem się na niskich wysokościach, czołganiem się. - Z niewielką pomocą rzuca jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego, toczy, podnosi i przenosi przybory. - Z niewielką pomocą posługuje się piłką: rzuca, odbija, uderza piłkę nogą, wykonuje podstawowe ćwiczenia techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych. - Z niewielką pomocą utrzymuje równowagę w pozycjach statycznych i dynamicznych, wykonuje rotacje ciała wokół osi pionowej i poziomej, przenosi ciężar ciała z jednej	- Tylko z pomocą wykonuje ćwiczenia związane z marszem i biegiem, skokami, pokonywaniem przeszkód i skakaniem przez skakankę, wspinaniem się na niskich wysokościach, czołganiem się. - Tylko z pomocą rzuca jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego, toczy, podnosi i przenosi przybory. - Tylko z pomocą posługuje się piłką: rzuca, odbija, uderza piłkę nogą, wykonuje podstawowe ćwiczenia techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych. - Tylko z pomocą utrzymuje równowagę w pozycjach statycznych i dynamicznych, wykonuje rotacje ciała wokół osi pionowej i poziomej, przenosi ciężar ciała z jednej strony na drugą oraz utrzymuje prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach.
--	--	--	---	--

wykonuje rotacje ciała wokół osi pionowej i poziomej, przenosi ciężar ciała z jednej strony na drugą oraz utrzymuje prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach. - Chętnie wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce, uczestniczy w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych. - Chętnie korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, zawsze zachowując zasady bezpieczeństwa. - Zawsze współpracuje z innymi w czasie planowania i realizacji zabaw ruchowych. - Zawsze przestrzega zasad fair play w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.	- Chętnie wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce, uczestniczy w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych. - Chętnie korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, zawsze zachowując zasady bezpieczeństwa. - Zawsze współpracuje z innymi w czasie planowania i realizacji zabaw ruchowych. - Zawsze przestrzega zasad fair play w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.	- Zazwyczaj chętnie wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce, uczestniczy w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych. - Zazwyczaj chętnie korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, zawsze zachowując zasady bezpieczeństwa. - Zazwyczaj współpracuje z innymi w czasie planowania i realizacji zabaw ruchowych. - Zazwyczaj przestrzega zasad fair play w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.	strony na drugą oraz utrzymuje prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach. - Z niewielką pomocą wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce, uczestniczy w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych. - Korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, ale wymaga przypominania zasad bezpiecznego korzystania z nich. - Wymaga zachęty, by współpracować z innymi w czasie planowania i realizacji zabaw ruchowych. - Wymaga przypominania, by przestrzegać zasad fair play w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.	- Tylko z pomocą wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce, uczestniczy w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych. - Korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, ale wymaga permanentnego przypominania zasad bezpiecznego korzystania z nich. - Często wymaga zachęty, by współpracować z innymi w czasie planowania i realizacji zabaw ruchowych. - Wymaga częstego przypominania, by przestrzegać zasad fair play w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.
---	--	--	--	--