

Wymagania edukacyjne dla ucznia klasy trzeciej

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Poziom najwyższy	Poziom wysoki	Poziom średni	Poziom niski	Poziom bardzo niski
Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia				
Bierze udział w dodatkowych pozalekcyjnych zajęciach sportowych szkolnych i pozaszkolnych; uczestniczy w zawodach lub meczach 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	- 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	- 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	- 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 przypomnienia, by	- 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

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.	wykonywaniu ćwiczeń. - Zawsze uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej.	systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń. - Zazwyczaj uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej.	wyrobić sobie świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń. - Wymaga przypominania, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej.	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.
--	--	--	---	---

Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych

- Zawsze poprawnie przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jedno nogę, 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,	- Zawsze poprawnie przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jedno nogę, 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,	- Zazwyczaj poprawnie przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jedno nogę, 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,	- Z niewielką pomocą przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jedno nogę, 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,	- Ze znaczną pomocą przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jedno nogę, 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
--	--	--	---	---

realizuje marszobiegi. - Sprawnie wykonuje przeskoki zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze. - Sprawnie wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie, b) poruszanie się na czworakach 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.	realizuje marszobiegi. - Sprawnie wykonuje przeskoki zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze. - Sprawnie wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie, b) poruszanie się na czworakach 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.	realizuje marszobiegi. - Zazwyczaj sprawnie wykonuje przeskoki zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze. - Zazwyczaj sprawnie wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie, b) poruszanie się na czworakach 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.	realizuje marszobiegi. - Stara się samodzielnie wykonać przeskoki zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze. - Stara się poprawnie wykonać ćwiczenia zwinnościowe: a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie, b) poruszanie się na czworakach 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.	różnym tempem, realizacją marszobiegów. - Tylko z pomocą wykonuje przeskoki zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze. - Z pomocą wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie, b) poruszanie się na czworakach 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.
Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych				
- Chętnie organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową.	- Chętnie organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową.	- Poprawnie organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową.	- Z pomocą organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową.	- Niechętnie 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 i prawidłowo wykonuje elementy charakterystyczne dla gier zespołowych. - Wykazuje się dużą aktywnością w zakresie organizowania gier i	- 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 i prawidłowo wykonuje elementy charakterystyczne dla gier zespołowych. - Wykazuje się dużą aktywnością w zakresie organizowania gier i	- 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	- Stara się zachować powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej uczestników zabawy, respektować ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzić sobie w sytuacji przegranej i akceptować 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	- 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
---	---	--	---	---

zabaw zespołowych. - Sprawnie korzysta z dostępnego sprzętu sportowego.	zabaw zespołowych. - Sprawnie korzysta z dostępnego sprzętu sportowego.	zabaw zespołowych. - Korzysta z dostępnego sprzętu sportowego.	organizowania gier i zabaw zespołowych. - Stara się korzystać z dostępnego sprzętu sportowego.	charakterystyczne dla gier zespołowych. - Nie wykazuje się aktywnością w zakresie organizowania gier i zabaw zespołowych. - Niechętnie korzysta z dostępnego sprzętu sportowego.
--	--	---	---	--