



Szablony ocen kształtujących

do

edukacji „wychowanie fizyczne”

dla klas 1-3.

**SZABLON OCENY KSZTAŁTUJĄCEJ W ZAKRESIE ĆWICZEŃ KSZTAŁTUJĄCYCH PRAWIDŁOWĄ
POSTAWĘ CIAŁA..... 3**

**SZABLON OCENY KSZTAŁTUJĄCEJ DO OCENY ZAANGAŻOWANIA I AKTYWNOŚCI NA LEKCJACH
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO 7**



Szablon oceny kształtującej w zakresie ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

Powyższe nacobezu powinno obowiązywać uczniów przez cały rok szkolny. Nauczyciel kilka razy w roku udziela dzieciom informacji zwrotnej, tak aby dać im szansę na poprawę i spełnienie kryteriów nacobezu.

Znaczenie symboli:

- na zielono - uczeń spełnia wymagania
- na żółto - uczeń nie spełnia wymagań
- na niebiesko - uczeń częściowo spełnia wymagania

Jeżeli praca ucznia wykonana jest bezbłędnie, nauczyciel może pominąć 3 i 4 element informacji zwrotnej. Jeżeli pojawiły się błędy, należy uwzględnić dwa ostatnie elementy.

Nacobezu

- Utrzymujesz prawidłową pozycję ciała siedząc przy ławce.
- Kontrolujesz swoją postawę ciała siedząc przy komputerze.
- Nie garbisz się.
- Z łatwością wykonujesz marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.
- Wykonujesz skłony stojąc na złączonych wyprostowanych nogach.
- Wykonuje skłony z siadu prostego dotykając stóp.



3. Jak możesz to poprawić?

- Zwracaj uwagę na to jak siedzisz za biurkiem i przed komputerem
- Kiedy siedzisz za biurkiem rób przerwy na krótkie rozciąganie
- W czasie przerwy w szkole nie siedź za ławką
- Umów się z rodzicami na jakiś śmieszny sygnał kiedy zauważą, że się garbisz
- Codziennie wykonaj 10 skłonów z wyprostowanymi nogami

4. Jak pracować dalej?

- Spotykając się z kolegami staraj się spędzać na świeżym powietrzu, a nie przy komputerze
- Wymyślaj nowe zabawy na świeżym powietrzu
- Zapytaj rodziców jakie były ich ulubione zabawy na świeżym powietrzu i je wypróbuj.
- Zachęć rodziców do wspólnych ćwiczeń
- Tańcz często przy muzyce
- Jeśli lubisz grać i rodzice ci pozwalają wybieraj te gry, które wymagają ruchu np. twister.
- Jeśli masz ulubionego sportowca znajdź informacje o jego karierze i o tym w jaki sposób ćwiczył kiedy był w Twoim wieku
- Zachęć rodziców do udziału w lokalnych imprezach sportowych np. dzień rowerów, maraton pływania itp.

**Nacobezu**

W czasie zajęć lekcyjnych i ruchowych:

- Utrzymujesz prawidłową pozycję ciała siedząc przy ławce.
- Kontrolujesz swoją postawę ciała siedząc przy komputerze.
- Nie garbisz się.
- Z łatwością wykonujesz marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.
- Wykonujesz skłony stojąc na złączonych wyprostowanych nogach.
- Wykonuje skłony z siadu prostego dotykając stóp.

Nacobezu

W czasie zajęć lekcyjnych i ruchowych:

- Utrzymujesz prawidłową pozycję ciała siedząc przy ławce.
- Kontrolujesz swoją postawę ciała siedząc przy komputerze.
- Nie garbisz się.
- Z łatwością wykonujesz marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.
- Wykonujesz skłony stojąc na złączonych wyprostowanych nogach.
Wykonuje skłony z siadu prostego dotykając stóp.

Nacobezu

W czasie zajęć lekcyjnych i ruchowych:

- Utrzymujesz prawidłową pozycję ciała siedząc przy ławce.
- Kontrolujesz swoją postawę ciała siedząc przy komputerze.
- Nie garbisz się.
- Z łatwością wykonujesz marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.
- Wykonujesz skłony stojąc na złączonych wyprostowanych nogach.
Wykonuje skłony z siadu prostego dotykając stóp.

Nacobezu

W czasie zajęć lekcyjnych i ruchowych:

- Utrzymujesz prawidłową pozycję ciała siedząc przy ławce.
- Kontrolujesz swoją postawę ciała siedząc przy komputerze.
- Nie garbisz się.
- Z łatwością wykonujesz marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.
- Wykonujesz skłony stojąc na złączonych wyprostowanych nogach.
Wykonuje skłony z siadu prostego dotykając stóp.





_____ **! Gratuluję!**

	zawsze	czasami	rzadko	nigdy
Utrzymuję prawidłowa pozycję ciała siedząc w ławce.				
Kontroluję swoja pozycję ciała siedząc przy komputerze.				
Nie garbię się.				
Z łatwością wykonuję marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.				
Wykonuję skłony z stojąc na złączonych wyprostowanych nogach.				
Wykonuję skłony z siadu prostego dotykając stóp.				



_____ **! Gratuluję!**

	zawsze	czasami	rzadko	nigdy
Utrzymuję prawidłowa pozycję ciała siedząc w ławce.				
Kontroluję swoja pozycję ciała siedząc przy komputerze.				
Nie garbię się.				
Z łatwością wykonuję marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.				
Wykonuję skłony z stojąc na złączonych wyprostowanych nogach.				
Wykonuję skłony z siadu prostego dotykając stóp.				



_____ **! Gratuluję!**

	zawsze	czasami	rzadko	nigdy
Utrzymuję prawidłowa pozycję ciała siedząc w ławce.				
Kontroluję swoja pozycję ciała siedząc przy komputerze.				
Nie garbię się.				
Z łatwością wykonuję marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.				
Wykonuję skłony z stojąc na złączonych wyprostowanych nogach.				
Wykonuję skłony z siadu prostego dotykając stóp.				





Szablon oceny kształtującej do oceny zaangażowania i aktywności na lekcjach wychowania fizycznego.

Pierwsze dwa elementy oceny kształtującej zostały zawarte w poniższej tabeli. Nauczyciel oceniając pracę ucznia, kolorowymi markerami zakresła stopień wypełnienia wszystkich wymagań:

- na zielono - uczeń spełnia wymagania
- na żółto - uczeń nie spełnia wymagań
- na niebiesko - uczeń częściowo spełnia wymagania

Jeśli uczeń doskonale poradził sobie z zadaniem, nauczyciel zielonymi markerami zakresła przestrzeń przy danym kryterium w drugiej kolumnie tabeli. Jeśli uczeń nie poradził sobie z zadaniem nauczyciel żółtym lub niebieskim markerami zakresła przestrzeń przy odpowiednim kryterium w czwartej kolumnie tabeli.

Dodatkowo uczeń może wypełnić poszczególne pola z kryteriami sukcesu kolorami (zielony - wszystko potrafię, niebieski - nad tym muszę jeszcze popracować, żółty - to sprawia mi szczególną trudność).

Pozostałe dwa elementy oceny kształtującej nauczyciel sporządza, wybierając właściwe dla ucznia określenia.

**Nacobezu:**

Masz odpowiedni strój sportowy (obuwie i ubranie).

Sprawnie przebierasz się przed zajęciami.

Chętnie wykonujesz ćwiczenia zaproponowane przez nauczyciela.

Chętnie bierzesz udział w zabawach zespołowych.

Wykonujesz ćwiczenia /bierzesz udział u zabawach zespołowych na miarę swoich możliwości.

Dbasz o sprzęt sportowy, pomoce, z których korzystasz.

Zachowujesz zasady bezpieczeństwa.

Zachowujesz się uczciwie w grach i zawodach.

Wykazujesz zrozumienie dla trudności albo niepowodzeń rówieśników.

**Nacobezu:**

Masz odpowiedni strój sportowy (obuwie i ubranie).

Sprawnie przebierasz się przed zajęciami.

Chętnie wykonujesz ćwiczenia zaproponowane przez nauczyciela.

Chętnie bierzesz udział w zabawach zespołowych.

Wykonujesz ćwiczenia /bierzesz udział u zabawach zespołowych na miarę swoich możliwości.

Dbasz o sprzęt sportowy, pomoce, z których korzystasz.

Zachowujesz zasady bezpieczeństwa.

Zachowujesz się uczciwie w grach i zawodach.

Wykazujesz zrozumienie dla trudności albo niepowodzeń rówieśników.



3. Jak to poprawić?

- Sprawdź na planie lekcji, w jakie dni masz w-f i pamiętaj, aby dzień wcześniej przygotować i włożyć do plecaka strój sportowy.
- Jeśli masz trudności ze sprawnym przebraniem się na zajęcia, bierz przykład z tych, którzy robią to sprytnie.
- Postaraj się poćwiczyć/pograć z kolegami po lekcjach w to, co sprawia Ci trudność na zajęciach.
- Pamiętaj o tym, że pomoce z których korzystasz na zajęciach mają służyć wielu uczniom, więc dbaj o nie.
- Pamiętaj o tym, że zajęcia w-f to lekcja, podczas której należy zachować bezpieczeństwo. Zadbaj o to, aby nikomu nie stała się krzywda.
- Pamiętaj, że prawdziwą radość ze zwycięstwa poczujesz wtedy, gdy wygrasz uczciwie.
- Pamiętaj, że każdy człowiek ma różne talenty i umiejętności. Nie śmiej się, kiedy komuś coś nie wychodzi i pociesz go.

4. W jakim kierunku pracować?

- Jeśli interesujesz się sportem, lubisz zabawy ruchowe, rozwijaj swoje zainteresowania np. na zajęciach dodatkowych z w-f, na basenie, na obozach sportowych.
- Zaproponuj rodzicom wspólną wycieczkę rowerową.
- Gimnastykuj się codziennie.
- Porozmawiaj z rodzicami, w jakie gry sportowe lubili grać, kiedy byli dziećmi i zaproś ich do wspólnej zabawy.

Projekt realizowany przez:



EURO-FORUM
20-010 Lublin
ul. Graniczna 4/7,8
tel./fax: 81 534 95 72

Program i materiały edukacyjne w czasie trwania projektu dostępne są na stronie www.zo.quizforum.pl, po zakończeniu projektu na portalu dla nauczycieli scholaris.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

