**Szablony ocen kształtujących**

**do**

**edukacji „wychowanie fizyczne”**

**dla klas 1-3.**

[SZABLON OCENY KSZTAŁTUJĄCEJ W ZAKRESIE ĆWICZEŃ KSZTAŁTUJĄCYCH PRAWIDŁOWĄ POSTAWĘ CIAŁA. 3](#_Toc429043289)

[SZABLON OCENY KSZTAŁTUJĄCEJ DO OCENY ZAANGAŻOWANIA I AKTYWNOŚCI NA LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO 7](#_Toc429043290)

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 szanse 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 zakreśla 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 zielonym markerami zakreśla przestrzeń przy danym kryterium w drugiej kolumnie tabeli. Jeśli uczeń nie poradził sobie z zadaniem nauczyciel żółtym lub niebieskim markerami zakreśla 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. |

