

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasach I-III

(wg wytycznych podstawy programowej z dnia 28.06. 2024roku)

I. Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia. Uczeń:

1. Utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie.
2. Dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu.
3. Wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia.
4. Przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu.
5. Ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń.
6. 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.

II. Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych. Uczeń:

1. Przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednoonóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty.
2. 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.
3. Rzuca i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy, piłką małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jednoonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakankę, wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze.
4. Wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:
 - a. skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,
 - b. czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu,
 - c. wspina się,
 - d. mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,
 - e. podnoszenie i przenoszenie przyborów.

5. Wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego.
6. Wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej.
7. Samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.

III. Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych. Uczeń:

1. Organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez.
2. Zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie

w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo, np. drużyny przeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu.

3. Respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolników, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa.
4. Uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek.
5. Wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyt ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu.
6. Układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu.

SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE – BLOK ZDROWOTNY WF

KLASA I

Wymagania konieczne: - Wie, że ruch i jedzenie mają wpływ na zdrowie. - Rozpoznaje potrzeby odpoczynku i snu.

Wymagania podstawowe: - Potrafi wskazać zdrowe nawyki żywieniowe. - Wie, dlaczego trzeba się ruszać codziennie.

Wymagania rozszerzające: - Rozpoznaje sygnały zmęczenia i potrafi je nazwać.

Wymagania dopełniające: - Umie opowiedzieć, jak wygląda jego zdrowy dzień.

KLASA II

Konieczne: - Rozumie znaczenie higieny codziennej.

Podstawowe: - Wskazuje produkty spożywcze, które są zdrowe.

Rozszerzające: - Rozumie rolę wody w organizmie.

Dopełniające: - Potrafi powiedzieć, jak unikać zachorowań.

KLASA III

Konieczne: - Wie, że trzeba się ruszać nawet, gdy nie ma zajęć sportowych.

Podstawowe: - Rozumie, że złe odżywianie szkodzi zdrowiu.

Rozszerzające: - Umie wyjaśnić, czemu warto spać 8 godzin dziennie.

Dopełniające: - Tworzy prosty plan aktywności fizycznej.

W klasach I-III wg nowej podstawy programowej wprowadzone testy sprawnościowe