

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klas 1-3

Zgodnie z koncepcją dydaktyczną kształcenia zintegrowanego zapisy w kolumnie **Wymagania ogólne** uwzględniają kilka zapisów, nigdy bowiem nie koncentrujemy się na wspomaganium jednego aspektu rozwojowego dziecka.

Uwzględniając właściwości i potrzeby rozwojowe dzieci w wieku wczesnoszkolnym, powtarzamy wymaganie dotyczące stymulacji motoryki małej i aspektów sensorycznych i komunikacji. Jest to wsparcie, które przy aktualnym ukierunkowaniu dzieci na bierny tryb życia i częstych zaburzeń sensorycznych, staje się niezbędne w kontekście przygotowania ucznia do uczenia się.

Wymagania ogólne	Wymagania szczegółowe	Założone osiągnięcia ucznia		
W zakresie fizycznego obszaru rozwoju uczeń osiąga:	Zgodnie z <i>Podstawą programową</i> uczeń:	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3
<ul style="list-style-type: none"> • sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji 	3.1. organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez 1.6. 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	<ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy aktywnie w zabawach organizacyjno-porządkowych • stara się przestrzegać reguł podczas zabaw • uczestniczy w zabawach i tańcach integracyjnych • odtwarza schemat ruchu w tańcu integracyjnym • uczestniczy w zabawach rytmicznych • uczestniczy w zabawach tanecznych • wykonuje krótkie improwizacje ruchowo-taneczne • porusza się zgodnie z wyznaczonym rytmem 	<ul style="list-style-type: none"> • proponuje schemat ruchu w tańcu integracyjnym • wymienia reguły obowiązujące podczas zabaw i ich przestrzega • uczestniczy w zabawach ruchowo-dramowych • uczestniczy w zabawach i grach z elementami rywalizacji • wyjaśnia warunki „sytuacji wygranej i przegranej” • stara się zachować adekwatnie do sytuacji zwycięstwa i przegranej • rusza się płynnie, zgodnie z wyznaczonym rytmem 	<ul style="list-style-type: none"> • organizuje zabawy integracyjne • zachowuje zasady bezpieczeństwa w znanych sobie zabawach oraz określa reguły właściwego zachowania w nowo proponowanych aktywnościach ruchowych • włącza do zabawy innych uczniów, zważając na ich możliwości i ograniczenia ruchowe • zachowuje się adekwatnie do sytuacji zwycięstwa i przegranej • organizuje zabawy rytmiczne

		<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje w grupie polski taniec ludowy 	<ul style="list-style-type: none"> • naśladuje (odtwarza) układy rytmiczne i taneczne • ilustruje ruchem, tańcem historie fabularyzowane • rozwija swoją gibkość • opisuje swoje mocne strony i wskazuje na trudności 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje rytmiczne układy ruchowe • wykonuje tańce grupowe i indywidualne • inicjuje wykonanie tańca
<ul style="list-style-type: none"> • sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji • umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej • umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych. 	<p>2.1. przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza</p> <p>2.2. 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 marszobiegi</p> <p>3.3. respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych [...]</p> <p>3.6. układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki</p>	<ul style="list-style-type: none"> • przyjmuje postawę zasadniczą • uczestniczy w biegu ze zmiennym tempem • biega na krótką odległość na przemian z chodem • reaguje odpowiednio na ustalony sygnał • uczestniczy w ćwiczeniach, respektując wyznaczoną kolejność i wdrażając określone przez nauczyciela zasady • uczestniczy w zabawach w terenie, przestrzegając zasad bezpieczeństwa • proponuje znane sobie gry i zabawy grupowe w aktywnościach grupowych • nawiązuje współpracę z innymi członkami grupy, np. podając piłkę 	<ul style="list-style-type: none"> • pokonuje naturalne przeszkody • realizuje krótkie marszobiegi • biegnie na krótkim dystansie • przyjmuje na sygnał określoną pozycję startową • uczestniczy w ćwiczeniach, respektując określone przez nauczyciela reguły • porusza się po naturalnym torze przeszkód • planuje zabawy w terenie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa • proponuje modyfikację znanych zabaw, gier zespołowych • próbuje określić role i zadania poszczególnych uczestników proponowanej aktywności 	<ul style="list-style-type: none"> • biega z wysokim unoszeniem kolan • biega w połączeniu ze skokiem, w tym skokiem przez sztuczną przeszkodę • uczestniczy w ćwiczeniach, przypominając i respektując schemat ich wykonywania oraz obowiązujące w nich reguły • organizuje, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, zabawy z elementami biegu • porusza się w terenie, wykorzystując swoją wiedzę • realizuje marszobieg (ok. 10 min) • proponuje nową zabawę, określając jej reguły oraz role i zadania uczestników • wyznacza role i zadania w grze, uwzględniając uwagi uczestników

	<p> sprawności, zaradności i współdziałaniu</p>		<ul style="list-style-type: none"> • działa we współpracy podczas gry czy zabawy, wypełniając swoją rolę 	<ul style="list-style-type: none"> • współdziała z innymi podczas gry, zabawy grupowej
<ul style="list-style-type: none"> • umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych; 	<p>3.3. 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> • przypomina zasady poruszania się po drogach w zorganizowanej grupie • uczestniczy w wycieczce grupowej do pobliskich miejsc • reaguje na symulowane sygnały stosowane w ruchu drogowym • zna numery alarmowe • porusza się na rowerze, rolnkach itp., po symulowanym torze z odpowiednimi znakami drogowymi 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia zasady poruszania się po drodze podczas poruszania się grupowego i indywidualnego • w zabawach symulacyjnych stosuje obowiązujące zasady poruszania się pieszego po drogach • prawidłowo reaguje na sygnały stosowane w ruchu drogowym • w zabawach symulacyjnych wykorzystuje numery alarmowe • doskonali znajomość bezpiecznego poruszania się na rowerze, rolnkach itp. 	<ul style="list-style-type: none"> • przestrzega zasad drogowych podczas poruszania się grupowego i indywidualnego • planuje wycieczki po okolicy z uwzględnieniem miejsc bezpiecznych i wykluczeniem miejsc niebezpiecznych • opisuje bezpieczne i niebezpieczne zachowania na drodze • w zabawie symulacyjnej używa numerów alarmowych • informuje o zdarzeniu i wzywa pomoc po właściwy adres • pod kontrolą dorosłych porusza się na rowerze, rolnkach itp., przestrzegając zasad drogowych i zasad bezpieczeństwa
<ul style="list-style-type: none"> • sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji 	<p>1.3. wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia 1.5. ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń</p>	<ul style="list-style-type: none"> • odbija piłkę w kręgu • uczestniczy w zabawach z piłką • uczestniczy w minigrach grupowych, stosując zasady bezpieczeństwa 	<ul style="list-style-type: none"> • posługuje się piłką: rzuca, chwytą, kozłuje, odbija i ją prowadzi • wymienia zasady gry zespołowej i ich przestrzega 	<ul style="list-style-type: none"> • poprawnie wykonuje rzuty piłką na odległość • zachowuje się zgodnie z przydzieloną rolą/funkcją w grze zespołowej

<ul style="list-style-type: none"> • umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych 	<p>1.6. 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</p> <p>3.1. organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez</p> <p>3.2. 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</p> <p>3.4. uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek</p> <p>3.5. wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • stara się współpracować w czasie gry zespołowej • reaguje na komunikaty i sygnały podczas gry zespołowej 	<ul style="list-style-type: none"> • stara się zaakceptować wyniki rywalizacji zespołowej • zwiększa swoją sprawność fizyczną podczas gier zespołowych • coraz precyzyjniej rzuca piłką, odbija ją i podaje do innych uczestników gry • systematycznie powtarza ćwiczenia, obserwując swoje postępy 	<ul style="list-style-type: none"> • modyfikuje gry zespołowe, ustalając ich zasady • akceptuje wyniki rywalizacji zespołowej • zawsze utrzymuje prawidłowe relacje interpersonalne podczas gier zespołowych • w grze porusza się coraz sprawniej, reagując właściwie na komunikaty • niemalże zawsze osiąga cel w rzucaniu, podawaniu, odbijaniu piłki • rzuca piłką przed klatki piersiowej • stara się zachować postawę koszykarską • rzuca do celu stałego i ruchomego • podejmuje próby bezbłędneho wykonania zadania • organizuje zabawy i gry z wykorzystaniem piłki i innych przyrządów
<ul style="list-style-type: none"> • świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, 	<p>1.3. wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia</p> <p>1.4. przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w zabawach i ćwiczeniach korygujących postawę ciała • w zabawach symulacyjnych wykonuje podstawowe 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała • w harmonogramie dnia wyznacza pory czynności higienicznych 	<ul style="list-style-type: none"> • dba o swoje zdrowie, poprawiając swoją wydolność fizyczną w ćwiczeniach i zabawie

<p>odżywiania się i trybu życia</p>		<p>czynności zadbania o swoją higienę</p> <ul style="list-style-type: none"> • planuje ubiór adekwatny do pory roku i pogody • w zabawie symulacyjnej, fabularyzowanej wyróżnia zdrowe produkty spożywcze 	<ul style="list-style-type: none"> • wychodząc na wycieczki grupowe, zwraca uwagę na potrzebny elementy garderoby uwarunkowane pogodą • opowiada, jakie zdrowe produkty spożywcze stosuje w swojej diecie 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia znaczenie aktywności fizycznej dla jego zdrowia oraz uczenia się • dyscyplinuje się w dbaniu o swoje zdrowie i bezpieczeństwo • podejmuje inicjatywy promujące zdrowy sposób bycia • samodzielnie dobiera garderobę ze względu na pory dnia, pogodę oraz warunki zabawy • samodzielnie inicjuje i wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała • wymienia negatywny wpływ niekontrolowanego i długiego kontaktu z urządzeniami elektronicznymi • układa tygodniowy zestaw posiłków ze zdrowych produktów spożywczych
<ul style="list-style-type: none"> • umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej 	<p>1.1. utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie</p> <p>1.2. dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć</p>	<ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w zabawach przygotowujących do żonglowania • rzuca piłeczkami, chusteczkami szyfonowymi, nietypowymi przedmiotami (np. pomarańczami) i chwyta je oburącz 	<ul style="list-style-type: none"> • żongluje co najmniej dwoma przedmiotami • prezentuje technikę żonglowania podczas ćwiczeń w parach • wypowiada się na temat swojego samopoczucia 	<ul style="list-style-type: none"> • żongluje co najmniej trzema przedmiotami • balansuje nietypowymi przyborami • wspiera innych uczniów w osiąganiu sprawności żonglowania

<ul style="list-style-type: none"> • umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych • umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych 	<p>ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu</p> <p>1.3. wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia</p> <p>1.4. przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu</p> <p>1.5. ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń</p> <p>1.6. 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</p> <p>2.1. 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</p> <p>2.2. 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prezentuje swoje umiejętności na forum klasy • rzuca oburącz piłeczkami, obręczami, chusteczkami szyfonowymi • wykonuje sztuczkę cyrkową np. z użyciem talerzyka 	<p>fizycznego i emocjonalnego po wykonaniu ćwiczeń</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wypowiada się na temat swojego samopoczucia po wykonaniu ćwiczeń i opisuje swoje postępy w zakresie sprawności motoryki małej i dużej, koordynacji • wybiera ćwiczenia wspomagające procesy poznawcze, które powinien wykonywać w czasie samodzielnej nauki
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>w różnym tempie, realizuje marszobieg</p> <p>2.3. 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 jednonóż 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</p> <p>2.4. 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</p> <p>2.5. wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego</p> <p>2.6. wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej</p>			
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

	<p>2.7. samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy</p> <p>3.1. organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez</p> <p>3.2. 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;</p> <p>3.4. uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek</p> <p>3.5. 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</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność 	<p>2.1. przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jedno-nóż, kłęk</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczy postawy wyjściowe: rozkrok, wykrok, zakrok • uczestniczy w zabawach ze staniem na jednej nodze 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje ćwiczenia przy drabinkach • stara się wykonywać ćwiczenia równoważne 	<ul style="list-style-type: none"> • prawidłowo wykonuje skoki przez skakankę, taśmę itp.

<p>skutecznego działania i komunikacji</p> <ul style="list-style-type: none"> • świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia • umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej 	<p>podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty</p> <p>2.4. wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: [...]</p>	<ul style="list-style-type: none"> • w zabawie sprawnościowej fabularyzowanej czołga się pod ławką, wspina się, mocuje w pozycjach niskich i wysokich 	<ul style="list-style-type: none"> • stara się proponować swój zestaw ćwiczeń przy drabinkach • w ćwiczeniach zwinnościowych wykonuje skłony i skrętoskłony, podciąganie, czworakowanie ze zmianą kierunków, wspinanie się i podnoszenie 	<ul style="list-style-type: none"> • skacze w dal z odbicia obunóż i jednonóż • wykonuje przewroty w przód • wykonuje ćwiczenia równoważne • proponuje swój zestaw ćwiczeń przy drabinkach • wykonuje skłony i skrętoskłony, podciąganie, czworakowanie ze zmianą kierunków, wspinanie się i podnoszenie
<p>zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej</p> <ul style="list-style-type: none"> • umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych • umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych 	<p>3.7. jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach</p>	<ul style="list-style-type: none"> • podejmuje próby jazdy na dostępnym sprzęcie sportowym (na sali lub na zewnątrz) • jeździ indywidualnie na sankach w bezpiecznych warunkach • podejmuje próby jazdy na łyżwach 	<ul style="list-style-type: none"> • jeździ zazwyczaj samodzielnie na dostępnym sprzęcie sportowym (na sali lub na zewnątrz) • jeździ indywidualnie na sankach w bezpiecznych warunkach • podejmuje próby jazdy na łyżwach 	<ul style="list-style-type: none"> • jeździ samodzielnie na dostępnym sprzęcie sportowym (na sali lub na zewnątrz) • jeździ indywidualnie na sankach w bezpiecznych warunkach – indywidualnie lub w duecie z rówieśnikiem • jeździ na łyżwach