

Wymaganie edukacyjne z wychowania fizycznego

Klasa I – III

W klasach I – III przedmiot kontroli i oceny obejmuje:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
- 3) Umiejętności ruchowe:
 - a) przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
 - b) przeskoki zawrotne przez ławeczkę, odbijając się z jednej lub obu nóg;
 - c) przejście równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ławeczce;
 - d) uderzania piłki (kopnięcia) w miejscu i ruchu, do partnera lub celu, z różną siłą i w różnych kierunkach;
 - e) uderzania przyborem (np. kijem, rakieta);
 - f) bieg krótki dystanse ze zmianą kierunku i tempa;
 - g) kozłowanie piłki w marszu prawą lub lewą ręką;
 - h) chwyt piłki oburącz i podanie piłki jednorącz (mała piłka,) oburącz (duża piłka).
- 4) Wiedza i umiejętności prozdrowotne oraz związane z bezpieczeństwem:
 - a) współpracuje z rodzicami w codziennych działaniach na rzecz utrzymania zdrowia (np. zachowanie higieny ciała, wybór stroju sportowego zgodnego z miejscem prowadzenia zajęć oraz pogodą);
 - b) wymienia przykłady aktywności fizycznej, które może wykonywać w domu, szkole i na świeżym powietrzu (np. wie, jak aktywnie spędzać przerwy, weekendy czy wakacje);
 - c) rozpoznaje i nazywa różnorodne formy aktywności fizycznej;

- d) podejmuje aktywność fizyczną, mającą na celu utrzymanie zdrowia i zapobieganie wadom postawy;
- e) wykonuje rozgrzewkę i rozumie jej cel;
- f) systematycznie, wytrwale i świadomie wykonuje ćwiczenia fizyczne oraz podejmuje nowe wyzwania ruchowe;
- g) respektuje zasady zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych;
- h) omawia zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze i rolkach;
- i) omawia zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.

5) Umiejętności w zakresie zabaw i gier ruchowych, zespołowych i rekreacyjnych:

- a) wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce;
- b) uczestniczy w zabawach i grach ruchowych, grach zespołowych, z wykorzystaniem dostępnego sprzętu sportowego;
- c) wykonuje podstawowe elementy techniczne z piłką lub innym przyborem charakterystycznym dla gier zespołowych: kozłowanie w miejscu i ruchu, podawanie i chwytanie, odbijanie, uderzanie i prowadzenie, rzucanie, uderzanie do celu;
- d) współpracuje z innymi przy tworzeniu i realizacji zabaw ruchowych;
- e) przestrzega zasad fair play w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.

6) Sprawność fizyczna i udział w próbach sprawnościowych (diagnoza, nie ocena):

- a) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów;
- b) 20 metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy (test beep);
- c) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska);
- d) skok w dal z miejsca.