**Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego –**

**edukacja wczesnoszkolna**

**na podstawie programu nauczania**

**dla klas I – III szkoły podstawowej**

**1. OSIĄGNIĘCIA W ZAKRESIE UTRZYMANIA HIGIENY OSOBISTEJ I ZDROWIA**

- utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed i po zajęciach (wykonuje

czynności samodzielnie i w stosownym momencie),

- dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych- odpowiednio

na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu, ( biała koszulka, ciemne spodenki, obuwie

sportowe, dres ),

- wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia

- przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonania

ruchu.

**W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

**- ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonaniu ćwiczenia,**

**- uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej , akceptuje**

**sytuacje dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu.**

**2. OSIĄGNIĘCIA W ZAKRESIE SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ**

- przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń : postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok,

stanie jednonóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad

klęczny, skrzyżny, skulony,

- pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan,

biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów np. piłki, piłeczki, z rzutem do celu

ruchomego i nieruchomego, biega w różnym tempie, realizuje marszobieg,

- rzuca piłką małą i dużą oraz podaje ją jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad

głowy, 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, naskok i zeskoki, skoki zajęcze,

**wykonuje ćwiczenia zwinnościowe**:

a) skłony, skrętoskłony, przetaczanie, czołganie, podciąganie

b) czworakowanie ze zmianą ze zmianą kierunku i tempa ruchuc) wspinanie się

d) mocowanie w pozycjach niskich i wysokich

e)podnoszenie i przenoszenie przyborów

- wykonuje przewrót z przysiadu podpartego,

-wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej,

- samodzielnie wykonuje ćwiczenia zapobiegające wadom postawy.

**W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

**- respektuje polecenia nauczyciela,**

**- wspólpracuje w grupie rówieśników podczas wykonania zadań ruchowych,**

**- dba o zdrowie i bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej,**

**- troszczy się o zdrowie i bezpieczeństwo współćwiczących,**

**- aktywnie uczestniczy w proponowanych formach aktywności fizycznej,**

**- troszczy się o zachowanie prawidłowej sylwetki w czasie stania, siedzenia, i chodzenia.**

**3. OSIĄGNIECIA W ZAKRESIE RÓŻNYCH FORM REKREACYJNO – SPORTOWYCH**

- organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez

przyboru,

- wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyty

ringo, podania piłki od partnera jednorącz i oburącz w miejscu i w ruchu, odbicia piłki,

kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzały

do celu,

- jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. rowerze, sankach.

**W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

**- 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**

**- 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,**

**- uczestniczy w zabawach i grach zespołowych z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek,**

**- układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, że sukces w**

**takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności zaradności i współdziałaniu.**

**W klasach I-III przedmiot kontroli i oceny zgodnie z podstawą programową obejmuje:**

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) umiejętności ruchowe

**KLASA I**

I semestr

Bieg krótki 15 metrów - czworakowanie – równoważne przejście po ławeczce – rzut do celu

II semestr

Bieg krótki 15 metrów slalomem ( 3 znaczniki), przewrót w przód – przejście równoważne po

ławeczce z przyborem – chwyt piłki po podaniu od partnera

**KLASA II**

I semestr

Bieg krótki 20 metrów – skok zawrotny przez ławeczkę – chwyt piłki i podanie do partnera –

przewrót w przód z przysiadu podpartego

II semestr

Bieg krótki 20 metrów slalomem ( 3 znaczniki), skok zajęczy, kozłowanie minipiłki koszykowej po

prostej, rzut piłeczką do celu

**KLASA III**

I semestr

Skok w dal z miejsca– przejście równoważne z przeciągnięciem szarfy- przewrót w przód z przysiadu

podpartego – bieg na dystansie 30 metrów ze startu niskiego.

II semestr

Skoki przez skakankę ( ilość powtórzeń) –rzut piłeczką palantową - przewrót w przód z różnych

pozycji wyjściowych – prowadzenieminpiłki nożnej ze zmianą kierunku

**Nauczyciel ocenia dokładność wykonania wyżej wymienionych elementów**.