

## Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasach I – III

### **Obszar 1: Profilaktyka Zdrowia i Bezpieczeństwa**

- **Ogólne:** Uczniowie aktywnie angażują się w działania promujące zdrowie i dobre samopoczucie. Rozumieją podstawowe zasady bezpieczeństwa i stosują je w różnych sytuacjach.
- **Umiejętności Szczegółowe:**
  - Współpracuje z rodzicami w codziennych działaniach na rzecz utrzymania zdrowia.
  - Omawia zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze i rolkach.
  - Omawia zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach, uwzględniając zasady ochrony środowiska.
  - Rozpoznaje i nazywa różnorodne formy aktywności ruchowej.
  - Podejmuje aktywność fizyczną, mającą na celu utrzymanie zdrowia i zapobieganie wadom postawy.
  - Wykonuje rozgrzewkę i rozumie jej cel.
  - Systematycznie, wytrwale i świadomie wykonuje ćwiczenia fizyczne oraz podejmuje nowe wyzwania ruchowe.
  - Respektuje zasady zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych.

### **Obszar 2: Sprawność Motoryczna**

- **Ogólne:** Uczniowie rozwijają podstawowe umiejętności motoryczne i koordynację, niezbędne do udziału w aktywnościach fizycznych i grach. Wykazują kontrolę i równowagę.
- **Umiejętności Szczegółowe:**
  - Demonstruje umiejętności związane z przemieszczaniem się.
  - Demonstruje umiejętności związane z posługiwaniem się przyborami i manipulowaniem nimi.
  - Utrzymuje równowagę w pozycjach statycznych i dynamicznych.

### **Obszar 3: Zabawy i Gry Ruchowe, Gry Zespołowe i Rekreacja**

- **Ogólne:** Uczniowie uczestniczą w różnych zabawach ruchowych, grach zespołowych i aktywnościach rekreacyjnych. Uczą się pracy zespołowej, przestrzegania zasad i bezpiecznego korzystania z dostępnego sprzętu.
- **Umiejętności Szczegółowe:**

- o Uczestniczy w zabawach i grach ruchowych, grach zespołowych, z wykorzystaniem dostępnego sprzętu sportowego.
- o Wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce.
- o Wykonuje podstawowe elementy techniczne z piłką lub innym przyborem.
- o Współpracuje z innymi przy tworzeniu i realizacji zabaw ruchowych.
- o Wykorzystuje dostępny sprzęt sportowy, dostosowując sposób jazdy do warunków i zasad bezpieczeństwa.
- o Przestrzega zasad fair play w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.

#### Ważne Uwagi:

- **Dostosowanie:** To są ogólne wytyczne. Nauczyciele powinni dostosowywać instrukcje w oparciu o indywidualne potrzeby i możliwości uczniów.
- **Ocena:** Ocena powinna być ciągła i różnorodna, obejmująca obserwację, udział i demonstracje umiejętności.
- **Progresja:** Te wymagania budują się na sobie w kolejnych klasach. Nauczyciele powinni upewnić się, że uczniowie opanowali wcześniejsze umiejętności przed wprowadzeniem nowych.

NAUCZYCIELE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
I NAUCZYCIELE EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ