

*Szkoła Podstawowa nr 5 im. J. H. Derdowskiego w Chojnicach*

**WYCHOWANIE FIZYCZNE-**

**Wymagania szczegółowe w klasach sportowych I- III szkoły podstawowej**

## Wymagania edukacyjne z zakresu wychowania fizycznego dla klas sportowych I-III

### Klasa I

W zakresie umiejętności ruchowych	W zakresie wiadomości	W zakresie postaw i kompetencji społecznych
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wykonuje różnorodne ruchy w podanym rytmie. Dostosowuje własny ruch do rytmu. Zna przykładowe zabawy ze śpiewem, potrafi zatańczyć krok podstawowy wybranego tańca regionalnego. Wyraża w ruchu emocje i przeżycia, improwizuje na zadany temat, odtwarza ruchem charakterystyczne cechy postaci, maszyn, zwierząt.</li> <li>- W zakresie podstawowym, umożliwiającym dalsze doskonalenie, ma opanowaną technikę jazdy na sankach.</li> <li>- Wykonuje poprawnie następujące zadania z zakresu gimnastyki podstawowej: przewrót w przód z przysiadu podpartego do siadu, czworakowanie, zwis przodem i tyłem, leżenie przewrotne, przeskok zawrotny przez ławeczkę o nogach ugiętych, ćwiczenia równoważne wolne, zwis przodem i tyłem.</li> <li>- Wykonuje poprawnie następujące zadania z zakresu lekkoatletyki: wszelkie naturalne formy ruchu (chód, bieg, rzut, skok) z prawidłową pracą ramion, szybki bieg z maksymalną prędkością na krótkim odcinku, zmiana tempa i kierunku biegu, rzuty do celu i na odległość z miejsca prawą i lewą ręką, skoki jednonóż i obunóż z miejsca, pokonywanie w dowolny sposób przeszkód terenowych.</li> <li>- Wykonuje poprawnie następujące zadania z zakresu gier zespołowych: podania i chwyt piłki jednorącz i oburącz w miejscu, toczenie i kozłowanie piłki w miejscu ze zmianą ręki, rzuty piłką do celu, odbicia lekkiej piłki oburącz sposobem górnym i dolnym w miejscu, prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem, strzał w kierunku bramki z miejsca.</li> <li>- Wykorzystuje nabyte umiejętności ruchowe w grach i zabawach oraz w czynnościach codziennych. Uzyskuje postęp w rozwoju cech motorycznych.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego dotyczące pieszych.</li> <li>- Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć ruchowych.</li> <li>- Wie, gdzie można się bezpiecznie bawić.</li> <li>- Zna sposoby ustawienia grupy w pary i w szeregu. Zna podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń.</li> <li>- Nazywa części swego ciała. Wie, jakie są cechy prawidłowej sylwetki.</li> <li>- Wie, dlaczego należy kontrolować swoją dietę.</li> <li>- Wie, jak bez przymiaru można zmierzyć długość skoku lub rzutu.</li> <li>- Zna przepisy przynajmniej jednej gry rekreacyjnej lub minigry drużynowej.</li> <li>- Zna różnorodne bezpieczne sposoby spędzania czasu wolnego.</li> <li>- Zna wybrane elementy kultury i tradycji swojego regionu.</li> <li>- Wie, jak należy się ubrać, stosownie do pogody i rodzaju zajęć.</li> <li>- Wie, jak można wykorzystać naturalne walory terenu do zorganizowania zabaw i gier ruchowych.</li> <li>- Wie, że choroby są zagrożeniem dla zdrowia i że można im zapobiegać poprzez szczepienia ochronne, właściwe odżywianie się, aktywność fizyczną i przestrzeganie higieny.</li> <li>- Wie, że nie może samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dbą o czystość ciała i odzieży.</li> <li>- Podporządkowuje się określonym regułom postępowania. Dostosowuje swoje zachowanie do poleceń nauczyciela.</li> <li>- Swoim zachowaniem w czasie zajęć ruchowych nie stwarza zagrożenia dla innych.</li> <li>- Uczestniczy w zajęciach rozwijających sprawność fizyczną, zgodnie z regułami.</li> <li>- Rzetelnie wykonuje wszystkie zadania. Jest ambitny i wytrwały.</li> <li>- Dbą, by prawidłowo siedzieć w ławce, przy stole.</li> <li>- Zachowuje się właściwie w roli kibica. Przestrzega zasadę fair play.</li> <li>- Uczestniczy w różnorodnych formach rywalizacji sportowej na poziomie klasy.</li> <li>- Potrafi współdziałać w zespole dwuosobowym w celu wykonaniu zadania ruchowego.</li> <li>- Zachowuje się właściwie w sytuacji choroby.</li> <li>- Rozpoznaje własne emocje.</li> <li>- Potrafi wyrazić nastroj za pomocą mimiki, gestów i ruchów ciała.</li> <li>- Pokonuje swoją nieśmiałość i lęk.</li> <li>- Postrzega swoją indywidualność. Jest świadomy własnych możliwości ruchowych.</li> <li>- Osiąga wyniki na miarę swoich możliwości.</li> <li>- Jest tolerancyjny, akceptuje odmienność innych.</li> <li>- Wie, że dzieci niepełnosprawne znajdują się w trudnej sytuacji i im pomaga.</li> </ul>

## Klasa II

W zakresie umiejętności ruchowych	W zakresie wiadomości	W zakresie postaw i kompetencji społecznych
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utrzymuje prawidłową sylwetkę w czasie stania, siedzenia i chodzenia. Wykonuje poprawnie ćwiczenia kształtujące wskazane przez nauczyciela.</li> <li>- W zakresie podstawowym, umożliwiającym dalsze doskonalenie, ma opanowaną technikę jazdy na sankach, łyżwach, wrotkach lub rowerze.</li> <li>- Ćwiczy w rytmie z przyborami, ilustruje dowolnie rytm znanych piosenek i wybranych utworów muzycznych, potrafi zatańczyć krok podstawowy wybranego tańca regionalnego. Ćwiczy w rytmie. Wyraża w ruchu emocje i przeżycia, improwizuje na zadany temat.</li> <li>- Wykonuje poprawnie następujące zadania z zakresu gimnastyki podstawowej: przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, przeskok zawrotny przez ukośnie ustawioną ławeczkę, czworakowanie na przyrządzie, leżenie przerzutne, przejście równoważne po ławeczce, ćwiczenia równoważne bez przyboru na przyrządzie, krótkotrwały zwis z uginaniem ramion i nóg, zwis przewrotny na małej wysokości, skoki zajęcze na miękkim podłożu, wyskok kuczny na skrzynię i zeskok obunóż.</li> <li>- Wykonuje poprawnie następujące zadania z zakresu lekkoatletyki: marszobieg trwający co najmniej 10 min, bieg ze zmianą tempa po torze, trucht i marszobieg z pokonywaniem przeszkód, rzuty do celu i na odległość z rozbiegu, przeskoki, wieloskoki, skoki przez przybór, skoki przez skakankę, przeskoki jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami sposobem naturalnym, naśladownictwo skoku w dal i wwyż.</li> <li>- Wykonuje poprawnie następujące zadania z zakresu gier zespołowych: podania i chwyt piłki jednorącz i oburącz w ruchu, kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki, rzuty piłką do bramki, odbicia piłki oburącz.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego dotyczące pieszych i rowerzystów.</li> <li>- Zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych.</li> <li>- Wie, jak bezpiecznie zorganizować zabawę dla siebie i swoich rówieśników.</li> <li>- Wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma aktywny wypoczynek.</li> <li>- Wie, jak wezwać pomoc w sytuacjach niebezpiecznych, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> <li>- Wie, jakie mogą być konsekwencje niekontrolowane- go zażywania leków.</li> <li>- Wie, jak się zachować w sytuacji choroby.</li> <li>- Zna sposoby ustawienia grupy w kolumnie dwójkowej i dwuszeregu. Zna podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń.</li> <li>- Zna ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę.</li> <li>- Wie, jak zmierzyć swój wzrost i zwarzyć ciężar swego ciała. Zna zasady racjonalnego odżywiania się.</li> <li>- Zna dyscypliny lekkoatletyczne i sposoby pomiarów długości skoku i rzutu.</li> <li>- Zna reguły wybranych gier i zabaw ruchowych.</li> <li>- Zna podstawowe przepisy wybranych minigier zespołowych w stopniu pozwalającym na udział w nich w roli zawodnika.</li> <li>- Zna podstawowe elementy kultury ludowej swojego regionu.</li> <li>- Wie, jak przygotować swój organizm do wysiłku.</li> <li>- Zna zalety czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu i wie, jak czynnie wypoczywać.</li> <li>- Zna walory rekreacyjne najbliższej okolicy.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przestrzega zasad poruszania się po drogach.</li> <li>- Stara się dbać o czystość ciała, odzieży i otoczenia.</li> <li>- Podporządkowuje się określonym regułom postępowania i zachowania.</li> <li>- Wypełnia polecenia nauczyciela.</li> <li>- Jest inicjatorem zabaw i gier ruchowych dla swoich rówieśników.</li> <li>- Chętnie, rzetelnie i na miarę swoich możliwości wykonuje wszystkie zadania ruchowe.</li> <li>- Zachowuje się właściwie w roli kibica i zawodnika.</li> <li>- Dostrzega konieczność troski o rozwój własnej sprawności ruchowej.</li> <li>- Uczestniczy w różnych formach rywalizacji sportowej na poziomie klasy.</li> <li>- Potrafi współdziałać w zespole trzyosobowym w wykonaniu zadania ruchowego.</li> <li>- Przestrzega zasad współpracy w grupie.</li> <li>- Rozpoznaje i nazywa emocje własne i innych ludzi. Potrafi rozładować emocje poprzez ruch.</li> <li>- Doskonali ujawnione zdolności.</li> <li>- Jest świadomy swoich możliwości ruchowych.</li> <li>- Osiąga wyniki na miarę swoich możliwości.</li> <li>- Jest tolerancyjny wobec innych, dostrzega, akceptuje i szanuje odmienność innych.</li> <li>- Potrafi pomóc niepełnosprawnym kolegom w podstawowych, codziennych czynnościach.</li> <li>- Jest asertywny, potrafi obronić swoje racje.</li> </ul>

<p>sposobem górnym i dolnym w miejscu, prowadzenie piłki, strzał w kierunku bramki z biegu.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wykorzystuje nabyte umiejętności ruchowe w grach i zabawach oraz w czynnościach codziennych. Uzyskuje postęp w rozwoju cech motorycznych.</li><li>- Przy pomocy nauczyciela wykonuje próbę sił mięśni brzucha oraz próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa.</li></ul>		
---	--	--

### Klasa III

W zakresie umiejętności ruchowych	W zakresie wiadomości	W zakresie postaw i kompetencji społecznych
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utrzymuje prawidłową sylwetkę w czasie pracy i odpoczynku, dba o prawidłową postawę.</li> <li>- Przyjmuje określone pozycje na sygnał. Wykonuje poprawnie wszystkie ćwiczenia kształtujące wskazane przez nauczyciela.</li> <li>- Umie wykonać próbę sił mięśni brzucha oraz próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa.</li> <li>- Doskonali umiejętności jazdy na sankach, łyżwach i rowerze.</li> <li>- Wykonuje różnorodne ruchy w określonym rytmie. Tańczy wybrany taniec ludowy i regionalny. Wykonuje własny układ ruchowy do muzyki. Wyraża w ruchu emocje i przeżycia, tworzy improwizacje ruchowe.</li> <li>- Wykonuje poprawnie następujące zadania z zakresu gimnastyki podstawowej: przyjmuje pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń, przewrót w przód z stania do przysiadu podpartego, przewrót w tył z leżenia tyłem i przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, serie skoków i przewrotów, skoki przez skakankę, chód na czworakach przodem i tyłem, skoki przez przeszkody, przejście równoważne po ławeczce z pokonywaniem przeszkód, przeskoki jedno- i obunóż nad niskimi przeszkodami, wyskok kuczny na skrzynię, ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem i na przyrządzie, wachania w bok w zwisie przodem na drabince.</li> <li>- Wykonuje poprawnie następujące zadania z zakresu lekkoatletyki: marszobieg trwający co najmniej 15 min, bieg w szybkim tempie (50 m), sztafety wahadłowe z pokonywaniem przeszkód, skoki łączone, z wysokości, przez przeszkody, w dal i wwyż sposobem naturalnym, rzuty do celu stałego i ruchomego, wieloboje rzutów.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego, w tym umożliwiającym samodzielne poruszanie się po drogach, w roli pieszego i rowerzysty.</li> <li>- Wie, jak bezpiecznie i aktywnie wypoczywać w każdym środowisku i każdych warunkach.</li> <li>- Wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma aktywność fizyczna i właściwe odżywianie.</li> <li>- Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w różnorodnych formach aktywności ruchowej.</li> <li>- Wie, że nie może samodzielnie zażywać leków i stosować środków chemicznych niezgodnie z ich przeznaczeniem.</li> <li>- Wie, jak rozpoznać sytuację niebezpieczną.</li> <li>- Wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> <li>- Zna sposoby ustawienia grupy w kolumnie, szeregu i rzędzie.</li> <li>- Zna swój wzrost i wagę. Zna i przestrzega zasady prawidłowego odżywiania.</li> <li>- Zna dyscypliny lekkoatletyczne i zasady przeprowadzania poszczególnych konkurencji.</li> <li>- Samodzielnie potrafi zmierzyć długość skoku i rzutu, z pomocą potrafi porównać osiągnięte wyniki i dokonać ich oceny.</li> <li>- Zna walory czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu i zasady hartowania organizmu.</li> <li>- Wie, jak należy się zachować w sytuacji zwycięstwa.</li> <li>- Zna charakterystyczne cechy kultury ludowej swojego regionu.</li> <li>- Zna przykładowe gry i zabawy ruchowe.</li> <li>- Wie, jak należy przygotować organizm do wysiłku i jak go uspokoić po wysiłku.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wykazuje troskę o swoje zdrowie.</li> <li>- Dbą o higienę osobistą i czystość odzieży.</li> <li>- Przestrzega zasad poruszania się po drogach.</li> <li>- Przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych, posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.</li> <li>- Potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych.</li> <li>- Bierze udział w zabawach, minigrach i grach terenowych, zawodach sportowych, respektując reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego.</li> <li>- Radzi sobie z porażkami w miarę swoich możliwości.</li> <li>- Potrafi współdziałać w większym zespole w celu wykonania zadania ruchowego.</li> <li>- Stara się pomóc partnerowi w wykonaniu ćwiczenia.</li> <li>- Aktywnie uczestniczy w zajęciach ruchowych.</li> <li>- Jest inicjatorem zabaw i gier ruchowych dla swoich rówieśników i rodziny.</li> <li>- Uczestniczy w różnorodnych formach rywalizacji sportowej. Zachowuje się poprawnie, zarówno w przypadku zwycięstwa, jak i porażki własnej oraz swoich faworytów.</li> <li>- Dbą o rozwój swoich zdolności ruchowych.</li> <li>- Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu.</li> <li>- Potrafi uzewnętrznic i rozładować poprzez ruch własne emocje i przeżycia, panuje nad emocjami negatywnymi.</li> <li>- Odczuwa własną wartość, traktuje osiągnięte wyniki jako motywację do dalszej pracy.</li> <li>- Jest tolerancyjny wobec innych, dostrzega, akceptuje i szanuje odmienność innych.</li> <li>- Jest asertywny, potrafi obronić swoje racje.</li> </ul>

<p>- Wykonuje poprawnie następujące zadania z zakresu gier zespołowych: podania i chwytów piłki jedną ręką i obiema rękami w biegu, kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i tempa, rzuty piłką do bramki z biegu, odbicia piłki obiema rękami sposobem górnym i dolnym w parach, prowadzenie piłki i strzał w kierunku bramki z biegu.</p> <p>- Wykorzystuje nabyte umiejętności ruchowe w grach i zabawach oraz w czynnościach codziennych. Uzyskuje postęp w rozwoju cech motorycznych.</p>		
---	--	--

**Opracowali nauczyciele wychowania fizycznego :**

**W. Polakowska, K. Polaszek, R. Żuchowski, M. Laskowski, A. Męcikalski, R. Pilcek, D. Stojak**