

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna – klasy 1- 3.

Zgodnie z koncepcją dydaktyczną kształcenia zintegrowanego zapisy w kolumnie **Wymagania ogólne** uwzględniają kilka zapisów, nigdy bowiem nie koncentrujemy się na wspomaganiu 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: ■ profilaktyki zdrowia i bezpieczeństwa, ■ sprawności fizycznej, ■ zabaw i gier ruchowych, gier zespołowych i rekreacyjnych uczeń osiąga:	Zgodnie z <i>Podstawą programową</i> uczeń:	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3
• sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji	1.7) respektuje zasady zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych 2.1.a) posiada umiejętności związane z przemieszczaniem, tj. umiejętność dotyczącą: chodzenia i maszerowania ze zmianą kierunku i tempa, z zachowaniem rytmu i koordynacji 3.1) wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce 3.2) uczestniczy w zabawach i	• uczestniczy aktywnie w zabawach organizacyjno- -porządkowych • stara się przestrzegać reguł podczas zabaw • uczestniczy w zabawach	• proponuje schemat ruchu w tańcu integracyjnym • wymienia reguły obowiązujące podczas zabaw i ich przestrzega • uczestniczy w zabawach ruchowo-dramowych • uczestniczy w zabawach i grach	• organizuje zabawy integracyjne • zachowuje zasady bezpieczeństwa w znanych sobie zabawach oraz określa reguły właściwego zachowania w nowo proponowanych aktywnościach ruchowych • włącza do zabawy innych

	grach ruchowych, grach zespołowych, z wykorzystaniem dostępnego sprzętu sportowego 3.4) współpracuje z innymi przy tworzeniu i realizacji zabaw ruchowych 3.6) przestrzega zasad <i>fair play</i> w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych	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 wyznaczanym rytmem	z elementami rywalizacji • wyjaśnia warunki „sytuacji wygranej i przegranej” • stara się zachować adekwatnie do sytuacji zwycięstwa i przegranej • rusza się płynnie, zgodnie z wyznaczanym rytmem • naśladuje (odtwarza) układy rytmiczne i taneczne • ilustruje ruchem, tańcem historie fabularyzowane • rozwija swoją gibkość • opisuje swoje mocne strony i wskazuje na trudności	uczniów, zważając na ich możliwości i ograniczenia ruchowe • zachowuje się adekwatnie do sytuacji zwycięstwa i przegranej • organizuje zabawy rytmiczne • wykonuje rytmiczne układy ruchowe • wykonuje tańce grupowe i indywidualne
• 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	1.4) podejmuje aktywność fizyczną, mającą na celu utrzymanie zdrowia i zapobieganie wadom postawy 1.8) omawia zasady bezpiecznego poruszania się pieszo [...] 1.9) omawia zasady bezpiecznego [...] zachowania w środowisku naturalnym oraz ochrony przyrody 2.1. posiada umiejętności związane z przemieszczaniem się, tj. umiejętność dotycząca: a) chodzenia i maszerowania ze	• 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	• 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	• 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

• umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych.	zmianą kierunku i tempa, z zachowaniem rytmu i koordynacji, b) biegania krótkich dystansów ze zmianą kierunku i tempa, c) skakania, podskakiwania i przeskakiwania (np. skoki obunóż i jednonóż w miejscu i ruchu, pokonywanie przeszkód o różnej wysokości i szerokości, skok w dal dowolnym sposobem z miejsca i z rozbiegu, skoki przez skakankę lub gumę), d) wspinania się na niskich wysokościach 2.3) posiada umiejętności związane z utrzymywaniem równowagi, kontroli ciała i orientacji w przestrzeni	kolejność i wdrażając określone przez nauczyciela zasady • uczestniczy w zabawach w terenie, przestrzegając zasad bezpieczeństwa		• organizuje, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, zabawy z elementami biegu • porusza się w terenie, wykorzystując swoją wiedzę
	3.2) uczestniczy w zabawach i grach ruchowych, grach	• proponuje znane sobie gry i zabawy grupowe	• proponuje modyfikację znanych zabaw, gier	• proponuje nową zabawę, określając jej reguły oraz role

	zespołowych, z wykorzystaniem dostępnego sprzętu sportowego 3.4) współpracuje z innymi przy tworzeniu i realizacji zabaw ruchowych 3.6) przestrzega zasad <i>fair play</i> w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych	w aktywnościach grupowych nawiązuje współpracę z innymi członkami grupy, np. podając piłkę	zespołowych • próbuje określić role i zadania poszczególnych uczestników proponowanej aktywności • działa we współpracy podczas gry czy zabawy, wypełniając swoją rolę	i zadania uczestników • wyznacza role i zadania w grze, uwzględniając uwagi uczestników • współdziała z innymi podczas gry, zabawy grupowej
• umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych	1.8) omawia zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze i rolkach 1.9) omawia zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach – uwzględniając zachowania w środowisku naturalnym oraz ochrony przyrody 3.5) korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, takiego jak: rolki, łyżwy, sanki, hulajnoga i rower, dostosowując sposób jazdy do warunków i zasad bezpieczeństwa	• 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, rolkach, hulajnodze itp., po symulowanym torze z odpowiednimi znakami drogowymi	• 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 • doskonalą znajomość bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, rolkach, hulajnodze itp.	• 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 górach i nad wodą • w zabawie symulacyjnej używa numerów alarmowych • informuje o zdarzeniu i wzywa pomoc po właściwy adres • pod kontrolą dorosłych porusza się na rowerze, rolkach itp., przestrzegając zasad drogowych i zasad bezpieczeństwa
• sprawności motoryczne	1.3) rozpoznaje i nazywa	• odbija piłkę w kręgu	• posługuje się piłką: rzuca,	• poprawnie wykonuje rzuty

i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji • umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych	różnorodne formy aktywności fizycznej 2.2) posiada umiejętności związane z posługiwaniem się przyborami i manipulowaniem nimi, tj. umiejętność dotyczącą: a) rzucania jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego, b) podawania przyborów oburącz sprzed klatki piersiowej i znad głowy, w miejscu i ruchu oraz chwytania przyborów w miejscu i ruchu, c) uderzania piłki (kopnięcia) w miejscu i ruchu, do partnera lub celu, z różną siłą i w różnych kierunkach, d) odbijania piłki – oburącz lub jednorącz w górę i w kierunku partnera, e) uderzania przyborem (np. kijem, rakieta), f) toczenia, podnoszenia i przenoszenia przyborów, g) celowania i trafiania do wyznaczonego celu – rzucając, kopiąc, odbijając i uderzając przybór 3.2) uczestniczy w zabawach i grach ruchowych, grach zespołowych, z wykorzystaniem dostępnego sprzętu sportowego 3.3) wykonuje podstawowe elementy techniczne z piłką lub	• uczestniczy w zabawach z piłką • uczestniczy w minigrach grupowych, stosując zasady bezpieczeństwa • stara się współpracować w czasie gry zespołowej • reaguje na komunikaty i sygnały podczas gry zespołowej	chwytą, kozłuje, odbija i ją prowadzi • wymienia zasady gry zespołowej i ich przestrzega • 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	piłką na odległość • zachowuje się zgodnie z przydzieloną rolą/funkcją w grze zespołowej • 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 sprzed klatki piersiowej • stara się zachować postawę koszykarską • rzuca do celu stałego i ruchomego • podejmuje próby bezbłędnego
--	--	--	--	---

	innym przyborem charakterystycznym dla gier zespołowych: kozłowanie w miejscu i ruchu, podawanie i chwytanie, odbijanie, uderzanie i prowadzenie, rzucanie, uderzanie do celu 3.4) współpracuje z innymi przy tworzeniu i realizacji zabaw ruchowych 3.6) przestrzega zasad <i>fair play</i> w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych			wykonania zadania • organizuje zabawy i gry z wykorzystaniem piłki i innych przyrządów
• świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia	1.1) współpracuje z rodzicami w codziennych działaniach na rzecz utrzymania zdrowia (np. zachowanie higieny ciała, wybór stroju sportowego zgodnego z miejscem prowadzenia zajęć oraz pogodą) 1.2) wymienia przykłady aktywności fizycznej, które może wykonywać w domu, szkole i na świeżym powietrzu (np. wie, jak aktywnie spędzać przerwy, weekendy czy wakacje) 1.4) podejmuje aktywność fizyczną, mającą na celu utrzymanie zdrowia i zapobieganie wadom postawy	• uczestniczy w zabawach i ćwiczeniach korygujących postawę ciała • w zabawach symulacyjnych wykonuje podstawowe czynności zadbania o swoją higienę • planuje ubiór adekwatny do pory roku i pogody • w zabawie symulacyjnej, fabularyzowanej wyróżnia zdrowe produkty spożywcze	• wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała • w harmonogramie dnia wyznacza pory czynności higienicznych • wychodząc na wycieczki grupowe, zwraca uwagę na potrzebny elementy garderoby uwarunkowane pogodą • opowiada, jakie zdrowe produkty spożywcze stosuje w swojej diecie	• dba o swoje zdrowie, poprawiając swoją wydolność fizyczną w ćwiczeniach i zabawie • 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
• umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej • umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych • umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych	1.3) rozpoznaje i nazywa różnorodne formy aktywności fizycznej 1.6) systematycznie, wytrwale i świadomie wykonuje ćwiczenia fizyczne oraz podejmuje nowe wyzwania ruchowe 2.1. posiada umiejętności związane z przemieszczaniem się, tj. umiejętność dotyczącą: a) chodzenia i maszerowania ze zmianą kierunku i tempa, z zachowaniem rytmu i koordynacji, 2.2) posiada umiejętności związane z posługiwaniem się przyborami i manipulowaniem nimi, tj. umiejętność dotyczącą: a) rzucania jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego, b) podawania przyborów oburącz	• uczestniczy w zabawach przygotowujących do żonglowania • rzuca piłeczkami, chusteczkami szyfonowymi, nietypowymi przedmiotami (np. pomarańczami) i chwytają je oburącz • prezentuje swoje umiejętności na forum klasy • rzuca oburącz piłeczkami, obręczami, chusteczkami szyfonowymi • wykonuje sztuczkę cyrkową z użyciem talerzyka	• żongluje co najmniej dwoma przedmiotami • prezentuje technikę żonglowania podczas ćwiczeń w parach • wypowiada się na temat swojego samopoczucia fizycznego i emocjonalnego po wykonaniu ćwiczeń	• żongluje co najmniej trzema przedmiotami • balansuje nietypowymi przyborami • wspiera innych uczniów w osiąganiu sprawności żonglowania • 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

	sprzed klatki piersiowej i znad głowy, w miejscu i ruchu oraz chwytania przyborów w miejscu i ruchu, f) toczenia, podnoszenia i przenoszenia przyborów, g) celowania i trafiania do wyznaczonego celu – rzucając, kopiąc, odbijając i uderzając przybór 3.4) współpracuje z innymi przy tworzeniu i realizacji zabaw ruchowych			samodzielnej nauki
• sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji • 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 • umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów	1.5) wykonuje rozgrzewkę i rozumie jej cel 2.1. posiada umiejętności związane z przemieszczaniem się, tj. umiejętność dotyczącą: a) chodzenia i maszerowania ze zmianą kierunku i tempa, z zachowaniem rytmu i koordynacji, b) biegania krótkich dystansów ze zmianą kierunku i tempa, c) skakania, podskakiwania i przeskakiwania (np. skoki obunóż i jednonóż w miejscu i ruchu, pokonywanie przeszkód o różnej wysokości i szerokości, skok w dal dowolnym sposobem z miejsca i z rozbiegu, skoki przez skakankę lub gumę), d) wspinania się na niskich wysokościach e) czołgania w różnych kierunkach	• ćwiczy postawy wyjściowe: rozkrok, wykrok, zakrok • uczestniczy w zabawach ze staniem na jednej nodze • w zabawie sprawnościowej fabularyzowanej czołga się pod ławką, wspina się, mocuje w pozycjach niskich i wysokich	• wykonuje ćwiczenia przy drabinkach • stara się wykonywać ćwiczenia równoważne • stara się proponować swój zestaw ćwiczeń przy drabinkach • w ćwiczeniach zwinnościowych wykonuje skłony i skrętoskłony, podciąganie, czworakowanie ze zmianą kierunków, wspinanie się i podnoszenie	• prawidłowo wykonuje skoki przez skakankę, taśmę itp. • 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

poruszania się w miejscach publicznych • umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych	i pod przeszkodami 2.3) posiada umiejętności związane z utrzymywaniem równowagi, kontroli ciała i orientacji w przestrzeni, tj. umiejętności dotyczące: a) utrzymania równowagi w pozycjach statycznych i dynamicznych z przyborem i bez, b) wykonywania rotacji ciała wokół osi pionowej i poziomej (np. obrót w miejscu i ruchu, przewrót w przód z przysiadu podpartego), c) wykonywania skrętów i zwrotów w sposób kontrolowany, d) przenoszenia ciężaru ciała z jednej strony na drugą, e) utrzymywania prawidłowej postawy w różnych pozycjach			
	3.5) korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, takiego jak: rolki, łyżwy, sanki, hulajnoga i rower, dostosowując sposób jazdy do warunków i zasad bezpieczeństwa	• podejmuje próby jazdy na dostępnym sprzęcie sportowym (na sali lub na zewnątrz) • jeździ indywidualnie na sankach w bezpiecznych warunkach • podejmuje próby jazdy na łyżwach	• jeździ zazwyczaj samodzielnie na dostępnym sprzęcie sportowym (na sali lub na zewnątrz) • jeździ indywidualnie na sankach w bezpiecznych warunkach • podejmuje próby jazdy na łyżwach	• 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
--	--	--	--	---------------------