



Uni-Terra

SZKOŁA PODSTAWOWA

Wymagania edukacyjne

Wychowanie Fizyczne klasy I-III

Poziom wymagań	Konieczne	Podstawowe	Ponadpodstawowe
Osiągnięcia w zakresie profilaktyki zdrowia i bezpieczeństwa	Zachowuje higienę ciała, podejmuje aktywność fizyczną.	Respektuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej, rozpoznaje i opisuje różne formy aktywności fizycznej, wykonuje rozgrzewkę i rozumie jej cel. Opisuje pojęcie hartowania organizmu.	Respektuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej, rozpoznaje i opisuje różne formy aktywności fizycznej, wykonuje rozgrzewkę i rozumie jej cel. Opisuje zasady bezpieczeństwa nad wodą i w górach. Opisuje pojęcie hartowania organizmu i higieny snu, omawia wpływ aktywności fizycznej na zdrowie.

Sprawność fizyczna	Posiada umiejętności dotyczące zachowania równowagi z przyborem lub bez, utrzymuje prawidłową postawę w ćwiczeniach w asyście nauczyciela, pokonuje proste tory przeszkód, wspina się na niewielką wysokość, wykonuje podstawowe ćwiczenia gimnastyczne i aktywizujące.	Skacze przez skakankę, wspina się po drabinkach, skacze obunóż i jedenonóż, rzuca jednorącz, oburącz, samodzielnie lub po korekcie słownej nauczyciela przyjmuje odpowiednią postawę w ćwiczeniach. Nazywa i prezentuje podstawowe ćwiczenia gimnastyczne oraz wskazuje ich wpływ na organizm człowieka.	Celowo trafia do wyznaczonego celu kopiąc, uderzając i odbijając przybór, wykonuje dynamiczne skręty, zwroty i zmiany kierunku biegu w sposób w pełni kontrolowany, sprawnie pokonuje przeszkody sztuczne oraz wykonuje trudniejsze ćwiczenia gimnastyczne.
Zabawy ruchowe	Uczestniczy w grach i zabawach ruchowych. Zna i przestrzega podstawowe zasady gier i zabaw.	Wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce, współpracuje z innymi przy tworzeniu i realizacji zabaw ruchowych. Przyswaja podstawowe wzorce ruchowe.	Rozumie i przestrzega zasady zabaw, przyswaja modyfikacje zasad, samodzielnie proponuje zasady przyjmuje różne role, potrafi włączyć w zabawę rówieśników i być ich przewodnikiem, rozumie ograniczenia i trudności współuczestników zabawy.
Gry i elementy techniki sportów całego życia i rekreacji.	Uczestniczy w nauczaniu podstawowych wzorców ruchowych wykorzystywanych w grach i zabawach.	Zna i przestrzega zasady gier uproszczonych i zabaw z różnych kręgów kulturowych. W stopniu podstawowym opanował elementy rzutu, kozłowania, odbijania piłki.	Zna i przestrzega zasady gier właściwych, opanował elementarną technikę sportów całego życia na poziomie umożliwiającym rywalizację i radość z gry, wskazuje

			ulubione sporty, swoje mocne i słabsze strony, akceptuje porażki i godnie odnosi się po zwycięstwach.
--	--	--	---