

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z ZAKRESU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH I-III SZKOŁY PODSTAWOWEJ IM. JÓZEFA WYBICKIEGO W STRZYBODZE

Nadrzędnym celem edukacji wczesnoszkolnej jest wspomaganie dziecka w całościowym rozwoju tak, by na miarę swoich możliwości było przygotowane do życia w zgodzie ze sobą, ludźmi i przyrodą. Ma to odzwierciedlenie w ogólnych celach edukacji wczesnoszkolnej zawartych w podstawie programowej, w której wymienia się cztery obszary rozwoju dziecka: fizyczny, emocjonalny, społeczny i poznawczy. W ciągu trzyletniej edukacji wczesnoszkolnej dążymy do tego, aby dziecko osiągnęło:

- **w zakresie rozwoju fizycznego**

- sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji;
- świadomość zdrowotną w zakresie higieny i pielęgnacji ciała;
- umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej, artystycznej;
- umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych, przepisów poruszania się w miejscach publicznych;
- umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych;

Higiena osobista i zdrowie

- Utrzymywanie w czystości rąk i całego ciała, przebieranie się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonywanie tych czynności samodzielnie i w stosownym momencie.
 - Dostosowywanie stroju do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu.
 - Wyjaśnianie znaczenia ruchu w procesie utrzymania zdrowia.
 - Stosowanie rozgrzewki przed wykonywaniem ćwiczeń fizycznych.
 - Świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń.
 - Wykazywanie zrozumienia, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej; akceptowanie sytuacji dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu.
- Zabawy i gry ruchowe

- Zabawy orientacyjno-porządkowe („Kto zmienił miejsce”, „Semafor”, „Pułapka na myszy”).
- Zabawy na czworakach („Psy i koty”, „Myśliwi i zajączki”, „Mysia norka”).
- Zabawy bieżne („Berek”, „Wyścigi w parach”, „Zmień woreczek”, „Lawina”).
- Zabawy rzutne: rzuty do celu woreczkami i piłeczkami, piłka w półkolu.
- Zabawy skoczne („Marsz pajaców”, „Zajęczce skoki”, „Czapla i żaby”, „Szycie na maszynie”, „Przeprawa przez rzekę”). Ćwiczenia porządkowe
- Ustawianie się w kolumnie pojedynczej, w szeregu i w kolumnie dwójkowej.
- Krycie i równanie.
- Rytmiczny marsz w miejscu z głośnym liczeniem i klaskaniem. Program edukacji wczesnoszkolnej | Klasy 1–3 Szkoła podstawowa 1–3
- Ćwiczenia ramion: w siadzie klęcznym – krążenie ramion ugiętych i wyprostowanych („Mały i duży wiatrak”); w siadzie klęcznym lub w staniu – luźne wymachy obu ramion w tył, huśtawka; w siadzie skrzyżnym, klęcznym lub rozkrocznym – pionowy skurcz ramion i wyprostny w bok, w dół, na skos; klaskanie.

- Ćwiczenia nóg: w staniu – rytmiczne wspięcie i opuszczanie pięt („Sprężynka”); rytmiczne półprzysiady („Sprężynowy pajacyk”); siad skrzyżny – wstawanie z siadu skrzyżnego bez pomocy rąk; podskoki zwarte w przód, w bok, w tył; tupanie nogami w różnym tempie („Grzmot”).
- Ćwiczenia stóp: powtórzenie ćwiczeń z klasy pierwszej oraz w siadzie toczenie piłeczki palcami stopy.
- Ćwiczenia tułowia: – skłony w przód: z siadu klęcznego („Nurkująca kaczką”); z przysiadu podpartego („Koci grzbiet”); w siadzie rozkrocznym – skłony w przód z zamachem ramion („Wbijanie gwoździ”); w rozkroku – skłon tułowia w przód; w siadzie skrzyżnym – ruchy przybijania pięścią w pięść i szerokie rozciąganie ramion w bok („Szwec szyje dratwą”); – skłony w tył w leżeniu przodem: skłony głowy i potakiwanie; toczenie piłeczki z jednej ręki do drugiej; wytrzymywanie krótkotrwałej pozycji skłonu w tył z ramionami w bok („Samolot”); – ćwiczenia mięśni brzucha: w leżeniu tyłem – chodzenie dużymi krokami w powietrzu; w siadzie skrzyżnym z chwytem za stopy – padanie na plecy i z powrotem („Kołyska”); z leżenia tyłem o nogach zgiętych (stopy podparte o podłogę) – na przemian wyprosty nóg, wznoszenie nóg do góry i klaskanie pod nogami; – skłony w bok: w siadzie skrzyżnym, klęcznym – płynne skłony na lewo i na prawo („Łódka na falach”, „Zegar ścienny”); w siadzie okrącznym na ławeczce – zrzucanie woreczka z głowy przez silny skłon w bok; – skręty: w siadzie skrzyżnym – skręt tułowia w lewo z lewą ręką, w prawo z prawą ręką; układanie woreczka jedną ręką daleko poza sobą i zabieranie drugą ręką.

Ćwiczenia użytkowe

- Ćwiczenia równowagi bez przyrządów: podnoszenie woreczka na stopie; we wspięciu – szybkie wirowanie z dreptaniem dookoła swojej osi, na sygnał zatrzymanie się we wspięciu („Bąk”); w staniu na jednej nodze pokazywanie ściany drugą nogą.
- Ćwiczenia równowagi na przyrządzie: przejście przodem po belce, listwie ławeczki; przejście tyłem po ławeczce.
- Ćwiczenia zwinności: z przysiadu podpartego („Wierżganie konika”); szybka zmiana przybieranych pozycji: siad skrzyżny – powrót do stania; przysiad podparty – klęk.
- Zwisy i podpory: wspinanie się i przechodzenie pod różnymi przeszkodami („Skoki zajęcze”, „Skoki żabek przez rów”).
- Rzuty: piłeczkami (prawą i lewą ręką), szyszkami do tarczy; w parach – doskonalenie rzutów i chwytów piłeczki.
- Skoki: zeskok w głąb z wysokości 40 cm do przysiadu podpartego; skok w dal z rozbiegu z doskokiem na dwie nogi; skok wzwyż do 50 cm; przeskok zawrotny przez ławeczkę. Ćwiczenia muzyczno-ruchowe
- Zabawy ze śpiewem.
- Zabawy rytmiczne – chód, bieg, zmiana kierunku na komendę.
- Korowody – elementy krakowiaka (cwał); krok poleczki.
- Tańce regionalne.

Sporty

- Nauka pływania (jeżeli pozwolą na to warunki).
- Saneczkarstwo i łyżwiarstwo.
- Gra w badminton.
- Minigry z piłką. Wycieczki i lekkoatletyka terenowa
- Ćwiczenie zręczności: przejście po gładkich kamieniach (lub narysowanych na piasku figurach geometrycznych).
- Skoki przez naturalne przeszkody (do wysokości kolan dziecka); zeskoki na miękkie podłoże.
- Pełzanie pod nisko zwisającymi gałęziami drzew lub krzewów.
- Ćwiczenia w orientowaniu się w terenie: szukanie skarbu; zabawa w chowanego; wyszukiwanie śladów ludzi, zwierząt, podchody.