

## **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;

### **WYCHOWANIE FIZYCZNE**

#### **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 („Skąd słyhać gwizdek”, „Marmurki”, „Ruch uliczny”).
- Zabawy na czworakach („Wyścigi piesków”, toczenie piłki głową).
- Zabawy bieżne („Berek”, „Murarz i cegły”, „Lis”, „Pastuszek i gęsi”, biegi – kto prędzej do mety).
- Zabawy rzutne – celowanie do dużej piłki („Piłka w szeregach”, „Dogoń piłkę”). Ćwiczenia porządkowe • Zbiórka w kolumnie pojedynczej i dwójkowej.
- Odliczanie w szeregu, równanie i krycie.
- Rytmiczny marsz, zatrzymywanie się na komendę.

#### **Ćwiczenia kształtujące**

- Ćwiczenia ramion: w siadzie skrzyżnym lub klęcznym ze skurczem pionowym ramion – rzuty jednoręcz i oburęcz w pion, w bok (strzał, sztuczne ognie); zaznaczanie końcami palców z boku o podłogę, kłaśnięcie nad głową i skurcz ramion; krążenie łokciami od przodu ku górze; wymachy ramion w przód, w tył, wzwwyż.
- Ćwiczenia nóg: w parach z trzymaniem się za ręce na przemian wspięcia i przysiady; skoki do wody; huśtanie się na desce; podskoki na nogach zwartych.

- Ćwiczenia stóp: zbieranie skakanki z podłogi palcami stopy; chwytanie woreczka wyrzuconego stopą do góry.
- Ćwiczenia tułowia: – skłony w przód: w rozkroku dwójkami tyłem do siebie z energicznym skłonem w dół przetoczenie piłki między stopami do kolegi lub koleżanki; w siadzie skrzyżnym powolny skłon tułowia w przód z dotknięciem czołem nóg; – skłony w tył: w leżeniu przodem skłon w tył z ramionami skurczonymi – uginanie i prostowanie nóg; skłon tułowia w tył z kłaśnięciem nad głową; w leżeniu przodem rytmiczne skłony w tył z ugiętymi ramionami (łódki na fali); skłon tułowia w tył (rozwijający się kwiatek); – opady w przód: w siadzie opad tułowia w przód z odsuwaniem po podłodze woreczka; w staniu opad tułowia w przód w formie zabawowej (pajace); – ćwiczenia mięśni brzucha: w leżeniu tyłem – jazda na rowerze; marsz z wysokim unoszeniem nóg (wchodzenie po wysokich schodach); – skłony w bok: w klęku rozwartym naśladowanie zegara z kukułką – skłony głową w przód i w tył; energiczne skłony tułowia w przód i w tył; w siadzie klęcznym przekładanie woreczka z jednej strony na drugą; – skręty: w siadzie skrzyżnym skręty tułowia z przekładaniem woreczka lewą ręką daleko w prawą stronę; w staniu rozkrocznym – rzuty piłeczką do współćwiczącego; w parach – piłowanie drzewa.

#### Ćwiczenia użytkowe

- Ćwiczenia równowagi bez przyrządów: w staniu jednonóż rzucanie i chwytanie piłeczki; zdejmowanie i zakładanie pantofla; podskoki z obrotami.
- Ćwiczenia równoważne na przyrządzie: w staniu na jednej nodze na ławeczce uderzanie stopą drugiej nogi w ławeczkę; przejście po ławeczce na jednej nodze.
  - Ćwiczenia zwinności: szybkie zmiany pozycji – z leżenia tyłem do leżenia przodem; z przysiadu do stania; przewroty w przód.
  - Zwisy i podpory: wspinanie się na drabinki; zwis na drążku (na trzepaku).
  - Rzuty: rzucanie i chwytanie dużej piłki, rzucanie woreczkami do celu.
  - Przewroty: przewrót w przód z przysiadu podpartego.
- Ćwiczenia z piłką: rzucanie, chwytanie, podawanie; odbijanie; kozłowanie, prowadzenie, strzał do celu.
- Skoki: zeskok w głąb z wysokości 50 cm; skok w dal z rozbiegu; przeskoki przez ukośnie ustawioną ławeczkę; przeskok przez rów. Ćwiczenia muzyczno-ruchowe
- Zabawy ze śpiewem.
- Zabawy rytmiczne: chód dostawny, obrotowy.
- Korowody, kroki tańców ludowych, regionalnych. Sporty
- Pływanie (o ile jest taka możliwość).
- Saneczkarstwo i łyżwiarstwo.
- Jazda na rolkach, na rowerze. Marsze i lekkoatletyka terenowa
- Ćwiczenia zręcznościowe: marsz po śladach, po naturalnych równoważniach.
  - Skoki: w dal z rozbiegu i z miejsca; skok wzwyż z rozbiegu; zeskok w głąb.
  - Czołganie się pod zwisającymi gałęziami.
  - Orientacja w terenie: zabawa w podchody, w chowanego, marsz na oznaczony kierunek. W wyniku edukacji z zakresu wychowania fizycznego po ukończeniu klasy trzeciej uczeń powinien zdobyć następujące umiejętności wyszczególnione w podstawie programowej:
    - 1) Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia. Uczeń:
      - 1) utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie;
      - 2) dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu;
      - 3) wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;

- 4) przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu;
- 5) ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń;
- 6) uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej, akceptuje sytuację dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu.

## 2. Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych.

Uczeń:

- 1) przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jedno nogę, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty;
  - 2) pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan, biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu ruchomego i nieruchomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobiegi;
  - 3) rzuca i podaje jednorącz, w miejscu i w ruchu, oburącz do przodu, nad głowę, piłką małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jedno nogę i obunogę ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakanke, wykonuje przeskoki zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze; Program edukacji wczesnoszkolnej
  - 4) wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:
    - a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,
    - b) czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu,
    - c) wspinanie się,
    - d) mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,
    - e) podnoszenie i przenoszenie przyborów;
  - 5) wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;
  - 6) wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem, np. na ławeczce gimnastycznej;
  - 7) samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.
- ## 3. Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych.

Uczeń:

- 1) organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez nich;
- 2) zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo, np. drużyny przeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu;
- 3) respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa;
- 4) uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek;
- 5) wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwytaki ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu;
- 6) układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu;
- 7) jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach.