

## **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. Dla zabezpieczenia zdrowego rozwoju dziecka zajęcia ruchowe odbywają się każdego dnia jako element kształcenia zintegrowanego. Wskazane jest, aby co najmniej jedna godzina wychowania fizycznego w tygodniu odbywała się w sali gimnastycznej z dostępem do wszelkich środków i sprzętów sportowych. Nauczyciel, planując pracę swego zespołu uczniów, uwzględnia wszelkie zabawy i gry ruchowe zapobiegające wadom postawy oraz ćwiczenia kształtujące nawyki utrzymania prawidłowej postawy. W klasach 1–3 wiele zajęć, w tym ruchowych, nauczyciel organizuje na świeżym powietrzu.

### 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 („Powódź”), reagowanie na ruchy rąk („Policjant regulujący ruch drogowy”, „Piłka parzy”).
  - Zabawy na czworakach („Pieski na spacer – pieski do domu”), swobodne biegi na czworakach.
  - Zabawy bieżne („Lawina”, „Wilk i owce”, „Wiewiórki do dziupli”).

- Zabawy rzutne („Poczta”, „Zaganianie świnki”).
- Zabawy skoczne („Bocian i żabki”, „Przeprawa przez rzekę”, „Spłoszone wróbelki”).
- Zabawy na śniegu i lodzie, np. lepienie bałwana, rzucanie śnieżkami, ślizganie się bez łyżew.  
Ćwiczenia porządkowe
- Ustawienie w rozsypce.
- Ustawienie w kolumnie pojedynczej (w kolejce).
- Ustawienie w szeregu
- Ustawienie w kolumnie dwójkowej (parami).
- Formowanie koła. Ćwiczenia kształtujące
- Ćwiczenia ramion: w staniu, w siadach skrzyżnym i klęcznym, wyprosty ramion w bok z różnych położeń (np. mierzenie płótna); wznosy w różnych kierunkach; klaskanie przed sobą i nad głową; wymachy ramion w przód i w tył (wiatraczek, wahadło zegara).
- Ćwiczenia nóg: siad skrzyżny, klęczny; przysiad podparty; marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan (chód konika, bociana); przysiady i wyprosty z wyciąganiem się do góry (kartę i olbrzymy, krzaczki i wysokie drzewa); podskoki (pajac, piłeczka).
- Ćwiczenia usprawniające stopę: chód we wspięciu, chód na zewnętrznych krawędziach stóp; chwytanie palcami stopy szarfy, kawałka papieru.
- Ćwiczenia głowy i szyi: kiwanie głową (ptaszek pije wodę); poprawne ustawienie głowy za pomocą przyboru (woreczek, krążek); oglądanie się za siebie.
- Ćwiczenia tułowia: – skłony w przód z siadu klęcznego (koci grzbiet); skłony w przód z użyciem przyboru (skakanka, szarfa, krążek, woreczek); w staniu – przełożenie kolejno nóg przez splecione ręce; Program edukacji wczesnoszkolnej | Klasy 1–3 Szkoła podstawowa 1–3 AutorKA: Jadwiga Hanisz 17 © Copyright by Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2017 – skłony w tył: w leżeniu przodem naśladowanie wysuwania rogów przez ślimaka, patrzenia na słońce, grania na fujarce;
- ćwiczenie mięśni brzucha: z siadu skrzyżnego przejście do leżenia tyłem i powrót do siadu; w leżeniu na plecach jazda na rowerze, wskazywanie nogą sufitu, podawanie woreczka stopami do rąk; – skłony w bok: w siadzie klęcznym rytmiczne skłony w bok (wahadło zegara); w siadzie skrzyżnym przenoszenie woreczka z jednej strony na drugą ponad głowę; – skręty: w dwójkach („Piłowanie drzewa”), w siadzie skrzyżnym ruchy naśladowujące łapanie motyla, z kłaśnięciem; – ćwiczenia poprawiające postawę, np. człowiek zmęczony – człowiek rzeński, drzewo krzywe – drzewo proste.  
Zabawy z elementami równowagi
- Ćwiczenia równowagi bez przyrządów: przejście po narysowanej linii (prostej, łamanej, krzywej); w staniu jedno-nóg przekładanie woreczka, piłeczki pod kolanem; układanie przyboru na kolanie.
- Ćwiczenia równowagi na przyrządzie; przejście po przeszkodach rzeczywistych lub narysowanych.
- Ćwiczenia zwinności: w siadzie podpartym wtaczanie piłeczki pod siebie; w pozycji na czworakach naśladowanie chodu kulawego lisa, wierzganie konika.
- Rzuty i chwytły woreczków, piłeczek indywidualnie lub w parach; rzuty ponad przeszkodę, rzuty na odległość.
- Skoki przez przeszkodę (rów, kałużę); zeskok obunóg z ławeczki do przysiadu podpartego. Ćwiczenia muzyczno-ruchowe
- Zabawy ze śpiewem, zabawy inscenizowane, np. „Jedzie pociąg z daleka”.

- Zabawy rytmiczne, np. cztery kroki marszu i cztery tupnięcia jednonóż.
- Korowody; elementy tańców narodowych, np. krakowiak, tańce regionalne. Sporty
- Nauka pływania (jeżeli pozwolą na to warunki).
- Biegi, skoki, rzuty, wspinanie się; jazda na rolkach, rowerze, wrotkach.
- Saneczkarstwo i łyżwiarstwo.
- Gra w badminton.
- Minigry z piłką