

WYMAGANIA EDUKACYJNE
Z ZAKRESU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
KLASA I

Dostosowane do nowej podstawy programowej obowiązującej od 1 września 2025 r.

W zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia uczniów/uczennica:

- utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed i po zajęciach (wykonuje czynności samodzielnie i w stosownym momencie);
- zawsze ćwiczy w stroju sportowym, potrafi dostosować go do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych (odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu). Jego strój do ćwiczeń jest zawsze czysty i schludny;
- starannie wykonuje wszystkie ćwiczenia (aktywnie uczestniczy w rozgrzewce, ćwiczeniach kształtujących oraz grach i zabawach);
- rozumie i potrafi wyjaśnić znaczenie ruchu i prawidłowego odżywiania, snu i odpoczynku w procesie utrzymania zdrowia;
- wie, że nie może samodzielnie zażywać leków, ani żadnych nieznanymi substancji;
- zna zasady hartowania organizmu poprzez ruch na świeżym powietrzu.

W zakresie sprawności motorycznej:

- przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń (postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, stanie jednonóż, klęk podparty, przysiad podparty, siad prosty, skrzyżny, klęczny, leżenie przodem i tyłem);
- maszeruje, przechodzi z marszu do biegu, zwalnia i przyspiesza bieg, biegnie na sygnał ze startu wysokiego;
- pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, łączy bieg ze skokiem, przenoszeniem przyborów i rzutem;
- chwyta różne przybory, rzuca do celu stałego i na odległość;
- chwyta piłkę oburącz i podaje jednorącz, toczy po podłodze, próbuje kozłować;
- skacze obunóż i jednonóż, przez skakankę, wykonuje przeskok z zawrotem przez ławeczkę;
- wykonuje ćwiczenia zwinnościowe (skłony, skrętoskłony, przetoczenia, czołganie, czworakowanie, podciąganie na ławeczce, wspinanie po drabinkach);
- ergonomicznie podnosi i przenosi lekkie przybory;
- wykonuje przewrót w przód z przysiadu do siadu skulonego;
- wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru (stanie na jednej nodze, waga przodem) i na ławeczce gimnastycznej (przejście przodem, bokiem);
- samodzielnie wykonuje ćwiczenia zapobiegające wadom postawy, potrafi utrzymać prawidłową sylwetkę w staniu, siadzie, leżeniu oraz w trakcie wykonywania różnych zadań ruchowych.

W zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych:

- organizuje proste gry i zabawy z wykorzystaniem przyboru lub bez niego;
- chętnie i aktywnie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych w sali i na powietrzu;

- prawidłowo wykonuje zadania ruchowe charakterystyczne dla gier zespołowych (rzuty i chwyt ringo, piłki koszykowej, ręcznej, siatkowej, nożnej);
- potrafi wykorzystać naturalne elementy otoczenia do zajęć ruchowych i rekreacji.

W zakresie kompetencji społecznych i dobrostanu:

- rozumie znaczenie systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń;
- uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej, akceptuje sytuację dzieci, które z uwagi na chorobę mają pewne ograniczenia motoryczne, zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów, chętnie pomaga dzieciom mniej sprawnym ruchowo;
- respektuje polecenia nauczyciela;
- współpracuje w grupie rówieśników podczas wykonywania zadań ruchowych, wspiera innych;
- zna i respektuje przepisy i reguły gier i zabaw ruchowych, przepisy ruchu drogowego dotyczące pieszych, rowerzystów, rolników;
- radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo drużyny przeciwnej, przestrzega zasad fair play;
- troszczy się o zdrowie i bezpieczeństwo własne i współwzajemnych;
- potrafi wskazać, jak aktywność fizyczna wpływa na dobry nastrój i samopoczucie.