

WYMAGANIA EDUKACYJNE
Z ZAKRESU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
KLASA II

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, pory roku, miejsca (odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu) i rodzaju aktywności. Jego strój do ćwiczeń jest zawsze czysty i schludny;
- przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu (pływania, kilkugodzinnej wycieczki, wędrówki);
- starannie wykonuje wszystkie ćwiczenia (aktywnie uczestniczy w rozgrzewce, ćwiczeniach kształtujących oraz grach i zabawach);
- rozumie znaczenie regeneracji po wysiłku;
- rozumie i potrafi wyjaśnić znaczenie ruchu i właściwego odżywiania (nawodnienia), snu i wypoczynku w procesie utrzymania zdrowia;
- wie, że nie może samodzielnie zażywać leków, ani żadnych nieznanymi substancji;
- potrafi wskazać, dlaczego warto ćwiczyć także na świeżym powietrzu.

W zakresie sprawności motorycznej:

- przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń (postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, stanie jedno nogę, klęk podparty, przysiad podparty, siad prosty, skrzyżny, klęczny, skulony, leżenie przodem i tyłem, podpór 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, kozłuje w miejscu;
- skacze obunóż i jedno nogę, skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki zawrotne przez ławeczkę i skok w dal z miejsca;
- wykonuje ćwiczenia zwinnościowe (skłony, skrętoskłony, przetoczenia, czołganie, czworakowanie, podciąganie na ławeczce, wspinalanie po drabinkach);
- ergonomicznie podnosi i przenosi lekkie przybory;
- wykonuje przewrót w przód i w tył dostosowany do swoich możliwości;
- 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 gry i zabawy z wykorzystaniem przyboru lub bez niego;
- chętnie i aktywnie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych w sali i w plenerze;
- prawidłowo wykonuje zadania ruchowe charakterystyczne dla gier zespołowych (rzuty i chwyt ringo, piłki koszykowej, ręcznej, siatkowej, nożnej).

W zakresie kompetencji społecznych i dobrostanu:

- jest świadomy/a znaczenia 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;
- respektuje przepisy i reguły gier i zabaw ruchowych, zasady fair play, przepisy ruchu drogowego dotyczące pieszych, rowerzystów, rolkarzy;
- radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo drużyny przeciwnej;
- troszczy się o zdrowie i bezpieczeństwo własne i współwiczących;
- rozumie, że ruch poprawia nastrój i samopoczucie.