

WYMAGANIA EDUKACYJNE
Z ZAKRESU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
KLASA III

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) oraz 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, jazdy na rowerze, rolkach);
- starannie wykonuje wszystkie ćwiczenia (aktywnie uczestniczy w rozgrzewce, ćwiczeniach kształtujących oraz grach i zabawach);
- rozumie i potrafi wyjaśnić znaczenie ruchu, właściwego odżywiania, snu i odpoczynku w procesie utrzymania zdrowia;
- wie, że nie może samodzielnie zażywać leków, ani żadnych nieznanymi substancji;
- potrafi wyjaśnić, dlaczego ruch na świeżym powietrzu jest ważny dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

W zakresie sprawności motorycznej:

- przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń (postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, stanie na jednym nogu, klęk podparty, przysiad podparty, siad prosty, skrzyżny, klęczny, skulony, równoważny, leżenie przodem, tyłem i bokiem, podparcie przodem i tyłem, podparcie łokciem leżąc tyłem);
- maszeruje, przechodzi z marszu do biegu, zwalnia i przyspiesza bieg, biegnie na sygnał ze startu wysokiego i niskiego, wykonuje marszobieg;
- pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, łączy bieg ze skokiem, przenoszeniem przedmiotów i rzutem do celu stałego i ruchomego;
- chwytą różne przedmioty, rzuca do celu stałego, ruchomego i na odległość;
- chwytają piłkę obiema rękami i podaje jedną ręką, toczy po podłodze, kładzie w miejscu i w ruchu RP i RL;
- skacze obunóż i na jednym nogu, skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki zawrotne przez ławeczkę oraz skok w dal z miejsca i z rozbiegu;
- wykonuje naskoki, zeskoki, skoki zajęcze;
- wykonuje ćwiczenia zwinnościowe (skłony, skrętoskłony, przetoczenia, czołganie, czworakowanie, podciąganie na ławeczce, wspinanie po drabinkach);
- ergonomicznie podnosi i przenosi przedmioty;
- wykonuje przewrót w przód z przysiadu do przysiadu i przewrót w tył z przysiadu do klęku;

- wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem (stanie na jednej nodze, waga przodem) oraz 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:

- 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;
- respektuje przepisy i reguły gier i zabaw ruchowych, zasady fair play, przepisy ruchu drogowego dotyczące pieszych, rowerzystów, rolników;
- radzi sobie w sytuacji przegranej i potrafi cieszyć się ze zwycięstwa drużyny przeciwnej;
- troszczy się o zdrowie i bezpieczeństwo własne i współwzrastających;
- rozumie, że aktywność fizyczna wpływa na zdrowie, dobre samopoczucie i nastrój.