

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA I

nauczyciel: Ewa Chowaniec

Zakres umiejętności	Szczegóły	Poziom I (podstawowy)	Poziom II (ponadpodstawowy)
OSIĄGNIĘCIA W ZAKRESIE PROFILAKTYKI ZDROWIA I BEZPIECZEŃSTWA			
Bezpieczeństwo	-	Uczeń: -zna i przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa na lekcji, -respektuje zasady zabaw i gier ruchowych, -posiada odpowiedni strój sportowy.	Uczeń: -samodzielnie przypomina i pomaga innym w przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa, -respektuje oraz przypomina innym o zasadach zabaw i gier ruchowych, -posiada odpowiedni strój sportowy i rozumie znaczenie prawidłowego dbania o ubiór podczas wysiłku.
Zdrowie	-	Uczeń: -zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia, -dba o czystość rąk oraz ciała po wysiłku fizycznym, -wie, czym jest prawidłowa postawa ciała.	Uczeń: -zna zasady zdrowego stylu życia i stosuje się do nich, -dba o higienę oraz wyjaśnia jej wpływ na zdrowie, samopoczucie i relacje, -świadomie dba o prawidłową postawę ciała podczas aktywności.

OSIĄGNIĘCIA W ZAKRESIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Prowadzenie rozgrzewki	-	Uczeń prowadzi rozgrzewkę w następujący sposób: Część wstępna – biegi w różnych formach, Część główna – ćwiczenia ogólnorozwojowe w miejscu (proste ćwiczenia na główne partie mięśni). Uczeń pokazuje podstawowe zrozumienie rozgrzewki, bez trudnych koordynacyjnie ruchów, potrafi poprowadzić grupę.	Uczeń prowadzi rozgrzewkę w następujący sposób: Część wstępna – biegi w różnych formach, Część główna – ćwiczenia gibkościowe i mobilizujące (dynamiczne rozciąganie stawów i mięśni). Dodatkowo wprowadza ćwiczenia ze sprzętem sportowym dostosowanym do tematu zajęć. Ponadto uczeń wykazuje się kreatywnością, dobrą organizacją, rozgrzewkę prowadzi płynnie, ćwiczenia są bardziej różnorodne i wymagające.
Biegi	Krótkie/ ze zmianą tempa/ z przeszkodami/ z zadaniami	Uczeń: -poprawnie pokonuje tor, -prawidłowo reaguje na sygnał startowy i ukańcza bieg w całości, -popelnia niewielkie błędy techniczne.	Uczeń: -płynnie pokonuje tor, -szybko reaguje na sygnał startowy i płynnie pokonuje przeszkody/zadania, -ukańcza bieg z dbałością o technikę wykonania.
Rzuty	Jednorącz/oburącz/ podchwyt/boczne/do celu	Uczeń: -wykonuje poprawny chwyt oraz rzut w danym kierunku starając się zachować równowagę, -próbuję trafić do celu.	Uczeń: -wykonuje prawidłowy chwyt i płynny rzut w danym kierunku, -dba o technikę wykonania, -zachowuje równowagę przy rzucie, -rzuty wyróżniają się odległością i wysokością.
Skoki	Jednonóż/obunóż/naskoki/ przeskoki/ze zmianą tempa/kierunku pozycji ciała	Uczeń: -wykonuje skoki z prawidłowym lądowaniem, bez upadku lub potknięcia, -ma płynność ruchu, -jest zaagnowany w ćwiczenia.	Uczeń: -podczas skoku wykazuje płynność i dobrą koordynację, -zachowuje prawidłową technikę, -skok wyróżnia się odległością i wysokością.
Gimnastyka	Ścieżka gimnastyczna/równoważnia na ławeczce/ przewrót w przód	Uczeń: -wykonuje ćwiczenie w sposób bezpieczny, -widoczna płynność ruchu i podstawowa poprawność techniczna.	Uczeń: -ma pełną kontrolę nad ciałem podczas ćwiczenia, -czynność wykonuję płynnie technicznie, -dba o estetykę ruchu, -wykonuje zadanie w sposób pewny.

OSIĄGNIĘCIA W ZAKRESIE ZABAW I GIER RUCHOWYCH, ZESPOŁOWYCH I REKREACYJNYCH

Zaangażowanie podczas zabaw/gier zespołowych	Z użyciem sprzętu sportowego	Uczeń: -uczestniczy w zabawach i grach zespołowych zgodnie z zasadami, -współpracuje z rówieśnikami, -korzysta z dostępnego sprzętu sportowego.	Uczeń: -jest zaangażowany podczas zabaw i gier, przestrzega przepisów oraz przypomina o nich innym uczestnikom, -potrafi koordynować działania w grupie, -korzysta z dostępnego sprzętu sportowego oraz dba o jego stan.
Elementy techniczne w sportach zespołowych	PN, PK, PR, PS etc.	Uczeń: -zna podstawowe pozycje w grach zespołowych, -potrafi kozłować w miejscu i ruchu (PK/PR), -podawać, łapać piłkę i rzucić do celu (PK/PR/PS), -prowadzić piłkę i kopnąć do celu (PN).	Uczeń: -zmienia pozycje zgodnie z zasadami, -precyzyjnie wykonuje poznane elementy techniczne z piłką w danym sporcie, -potrafi zastosować właściwą technikę w zależności od sytuacji.