

„I ETAP EDUKACYJNY: KLASY I–III – EDUKACJA WCZESNOSZKOLNA”:

Cele kształcenia – wymagania ogólne.

Cele te uczeń osiąga w procesie wychowania i kształcenia przez rozwój prostych czynności. Cele te uczeń osiąga w procesie wychowania i kształcenia przez rozwój prostych czynności praktycznych, intelektualnych oraz ruchowych w czynności bardziej złożone.

I. W zakresie fizycznego obszaru rozwoju uczeń osiąga otrzymuje brzmienie:

- 1) podstawowe umiejętności ruchowe, tworzące fundament do nabywania złożonych umiejętności ruchowych;
- 2) świadomość w zakresie higieny i pielęgnacji ciała oraz zdrowego trybu życia.
- 3) umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka, zdrowotnej, sportowej i rekreacyjnej.
- 4) umiejętność respektowania zasad zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych.
- 5) umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych.
- 6) umiejętność poruszania się w miejscach publicznych z poszanowaniem przepisów ruchu drogowego, zasad kultury i odpowiedniego zachowania w przestrzeni publicznej i na terenach zielonych, w tym obszarach chronionych.

„Treści nauczania – wymagania szczegółowe”

1. Osiągnięcia w zakresie profilaktyki zdrowia i bezpieczeństwa uczeń:

- 1) współpracuje z rodzicami w codziennych działaniach na rzecz utrzymania zdrowia (np. zachowanie higieny ciała, wybór stroju sportowego zgodnego z miejscem prowadzenia zajęć oraz pogodą).
 - 2) wymienia przykłady aktywności fizycznej, które może wykonywać w domu, szkole i na świeżym powietrzu (np. wie, jak aktywnie spędzać przerwy, weekendy czy wakacje).
 - 3) rozpoznaje i nazywa różnorodne formy aktywności fizycznej.
 - 4) podejmuje aktywność fizyczną, mającą na celu utrzymanie zdrowia i zapobieganie wadom postawy.
 - 5) wykonuje rozgrzewkę i rozumie jej cel.
 - 6) systematycznie, wytrwale i świadomie wykonuje ćwiczenia fizyczne oraz podejmuje nowe wyzwania ruchowe.
 - 7) respektuje zasady zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych.
 - 8) omawia zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze i rolkach.
 - 9) omawia zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach
- uwzględniając zasady zachowania w środowisku naturalnym oraz ochrony przyrody.

2. Osiągnięcia ucznia w zakresie sprawności fizycznej

uczeń:

1) posiada umiejętności związane z przemieszczaniem.

- a) chodzenia i maszerowania ze zmianą kierunku i tempa, z zachowaniem rytmu i koordynacji,
- b) biegania krótkich dystansów ze zmianą kierunku i tempa,
- c) skakania, podskakiwania i przeskakiwania (np. skoki obunóż i jednonóż w miejscu i ruchu, pokonywanie przeszkód o różnej wysokości i szerokości, skok w dal dowolnym sposobem z miejsca i z rozbiegu, skoki przez skakankę lub gumę),
- d) wspinania się na niskich wysokościach,
- e) czołgania w różnych kierunkach i pod przeszkodami;

2) posiada umiejętności związane z posługiwaniem się przyborami.

- a) rzucania jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego,
- b) podawania przyborów oburącz sprzed klatki piersiowej i znad głowy, w miejscu i ruchu oraz chwytania przyborów w miejscu i ruchu,
- c) uderzania piłki (kopnięcia) w miejscu i ruchu, do partnera lub celu, z różną siłą i w różnych kierunkach
- d) odbijania piłki – oburącz lub jednorącz w górę i w kierunku partnera,
- e) uderzania przyborem (np. kijem, rakieta),
- f) toczenia, podnoszenia i przenoszenia przyborów, g) celowania i trafiania do wyznaczonego celu – rzucając, kopiąc, odbijając i uderzając przybór,

3) posiada umiejętności związane z utrzymywaniem równowagi, kontroli ciała i orientacji w przestrzeni, tj. umiejętności dotyczące,

- a) utrzymania równowagi w pozycjach statycznych i dynamicznych z przyborem i bez,
- b) wykonywania rotacji ciała wokół osi pionowej i poziomej (np. obrót w miejscu i ruchu, przewrót w przód z przysiadu podpartego),
- c) wykonywania skrętów i zwrotów w sposób kontrolowany,
- d) przenoszenia ciężaru ciała z jednej strony na drugą,
- e) utrzymywania prawidłowej postawy w różnych pozycjach. Osiągnięcia w zakresie zabaw i gier ruchowych, gier zespołowych oraz rekreacyjnych.

3. Osiągnięcia w zakresie zabaw i gier ruchowych, gier zespołowych oraz rekreacyjnych

Uczeń:

1) wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce;

2) uczestniczy w zabawach i grach ruchowych, grach zespołowych, z wykorzystaniem dostępnego sprzętu sportowego;

- 3) wykonuje podstawowe elementy techniczne z piłką lub innym przyborem charakterystycznym dla gier zespołowych: kozłowanie w miejscu i ruchu, podawanie i chwytanie, odbijanie, uderzanie i prowadzenie, rzucanie, uderzanie do celu;
- 4) współpracuje z innymi przy tworzeniu i realizacji zabaw ruchowych;
- 5) korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, takiego jak: rolki, łyżwy, sanki, hulajnoga i rower, dostosowując sposób jazdy do warunków i zasad bezpieczeństwa;
- 6) przestrzega zasad fair play w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.”,

W ramach zajęć wychowania fizycznego realizuje się treści nauczania związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów.

W każdym roku szkolnym w okresie od lutego do kwietnia nauczyciel przeprowadza testy sprawnościowe, które obejmują:

- 1) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
- 2) 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- 3) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
- 4) skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.