

**WYMAGANIA EDUKACYJNE W KLASACH I – III Wychowanie fizyczne**

<b>klasa I</b>	<b>klasa II</b>	<b>klasa III</b>
<b>I półrocze</b>	<b>I półrocze</b>	<b>I półrocze</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-bierze udział w krótkich marszobiegach.</li> <li>-uczy się poprawnie wykonywać ćwiczenia gimnastyczne i proste układy taneczne.</li> <li>-rozumie, że należy dbać o swoją sprawność fizyczną</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-poprawnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne i proste układy taneczne.</li> <li>-uczestniczy w zajęciach rozwijających sprawność fizyczną, zgodnie z regułami.</li> <li>-rozumie konieczność rozwijania sprawności fizycznej.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-realizuje marszobieg trwający co najmniej 15 minut.</li> <li>-poprawnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne i proste układy taneczne.</li> <li>-systematycznie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne wzmacniające mięśnie brzucha i kręgosłupa.</li> <li>-sprawnie korzysta z różnych przyborów gimnastycznych.</li> <li>-systematycznie dba o własną sprawność fizyczną.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-reaguje ruchem na różne sygnały wzrokowe i dźwiękowe.</li> <li>-pokonuje przeszkody, skacze i biega.</li> <li>-wykonuje proste ćwiczenia równoważne w różnych układach.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-reaguje ruchem na różne sygnały wzrokowe i dźwiękowe.</li> <li>-pokonuje przeszkody, skacze, biega.</li> <li>-wykonuje ćwiczenia równoważne.</li> <li>-sprawnie pokonuje tor przeszkód.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-reaguje ruchem na różne sygnały wzrokowe i dźwiękowe.</li> <li>-pokonuje przeszkody, skacze, biega.</li> <li>-zna wszystkie pozycje wyjściowe do ćwiczeń.</li> <li>-wykonuje ćwiczenia: równoważne w różnych układach, kształcące skoczność i zwinność</li> <li>-wykonuje przewrót w przód.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-rzuca i chwyta, kozłuje i toczy piłkę.</li> <li>-bierze udział w grach i zabawach sportowych.</li> <li>-stara się respektować zasady w czasie gier i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-potrafi pokonywać przeszkody naturalne i sztuczne.</li> <li>-rzuca i chwyta, kozłuje i toczy piłkę, rzuca do celu.</li> <li>-bierze udział w grach i zabawach ruchowych.</li> <li>-uczestniczy w wycieczkach.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-potrafi pokonywać przeszkody naturalne i sztuczne.</li> <li>-reaguje ruchem na różne sygnały wzrokowe i dźwiękowe.</li> </ul>

<p>zabaw. -stara się właściwie reagować na zwycięstwo i porażkę.</p>	<p>-zna zalety aktywnego wypoczynku.</p>	<p>-pokonuje przeszkody, skacze, biega. -zna wszystkie pozycje wyjściowe do ćwiczeń. -wykonuje ćwiczenia: równoważne w różnych układach, kształcące skoczność i zwinność</p>
<p>-przestrzega zasad i je respektuje w czasie gier i zabaw. -właściwie reaguje na zwycięstwo i porażkę</p>	<p>-przyjmuje pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń oraz wykonuje przewrót w przód. -skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jedno- i obunóż nad niskimi przeszkodami.</p>	<p>-sprawnie skacze przez skakankę różnymi sposobami -rzuca i chwyta, kozłuje, odbija i toczy piłkę. -jeździ na rowerze, rolkach, wrotkach. -bierze udział w grach i zabawach, zawodach sportowych. -respektuje zasady gier i zabaw oraz podporządkowuje się nim. -właściwie reaguje na zwycięstwo i porażkę.</p>
<p>-dba o to, by prawidłowo siedzieć w ławce.</p>	<p>-stara się prawidłowo siedzieć w ławce i przy stole.</p>	<p>-stara się prawidłowo siedzieć w ławce i przy stole.</p>
<p>-wykonuje dowolne przeskoki przez skakankę.</p>	<p>-skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jedno- i obunóż nad niskimi przeszkodami.</p>	<p>-sprawnie skacze przez skakankę różnymi sposobami.</p>
<p>-dba o czystość ciała, zęby, higienę osobistą. - Stara się dbać o ład i porządek w otoczeniu. -przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych. -rozumie konieczność systematycznej kontroli zdrowia.</p>	<p>-wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem i na przyrządzie.</p>	<p>-zwinnie wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem i na przyrządzie. -aktywnie uczestniczy w grach zespołowych, zawodach sportowych.</p>

<b>II półrocze</b>	<b>II półrocze</b>	<b>II półrocze</b>
-rzuca i chwytą piłkę, próbuje odbijać i kozłować.	-posługuje się piłką Rzuca i chwytą, kozłuje i toczy piłkę, rzuca do celu.	-sprawnie posługuje się piłką: rzuca, chwytą, kozłuje, odbija i prowadzi ją.
-zazwyczaj przestrzega ustalonych reguł, umów, oraz zasad zabaw, gier ruchowych i mini gier sportowych.	-bierze udział w zabawach, mini grach i grach terenowych, stara się respektować reguły.	-chętnie bierze udział w zabawach, mini-grach i grach terenowych, zawodach sportowych, respektując reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego.
-radzi sobie z porażkami w miarę swoich możliwości.	-wie, jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i radzi sobie z porażkami.	Wie, jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i radzi sobie z porażkami.
-dba o higienę osobistą	-dba o higienę osobistą i czystość odzieży.	-dba o czystość ciała, prawidłową postawę, zęby, higienę osobistą, czystość odzieży oraz ład i porządek w otoczeniu.
-wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się.	-wie, jakie znaczenie ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna. Rozumie, że należy przestrzegać zasad higieny i właściwie się odżywiać.	-aktywnie odpoczywa na świeżym powietrzu. -wie, jak należy się odżywiać, gdy prowadzi się aktywny tryb życia.
-wie, że leki wolno zażywać tylko pod kontrolą dorosłych.	-wie, że nie może samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych	-wie, jakie grożą niebezpieczeństwa związane z zatruciami pokarmowymi, środkami chemicznymi.
-dba o to, by prawidłowo siedzieć w ławce.	-dba o prawidłową postawę, np. siedząc w ławce, przy stole.	Zawsze dba o prawidłową postawę.
-stara się przestrzegać zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych.	-przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.	-zawsze przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.
-potrafi wybrać bezpieczne miejsca do zabawy.	-wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.	-potrafi wybrać bezpieczne miejsca do zabaw i gier ruchowych; wie, do kogo zwrócić się o

<p>-wie, jak właściwie zachowywać się w sytuacji zagrożenia.</p>	<p>-przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych. -akceptuje różnice między ludźmi, przejawia szacunek dla ich odmienności. -podejmuje wobec innych osób zadania, wymagające troskliwości i opiekuńczości.</p>	<p>pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p>
--	--	---