

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klas I-III

Poniżej przedstawiono szczegółowe wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla pierwszego etapu edukacyjnego (klasy I-III), zgodnie z podstawą programową obowiązującą od roku szkolnego 2025/2026. Wymagania te, ujęte w formie oczekiwanych osiągnięć ucznia, koncentrują się na wszechstronnym rozwoju dziecka poprzez ruch, zabawę i kształtowanie podstawowych nawyków prozdrowotnych. Stanowią one podstawę do oceny opisowej, która ma na celu wspieranie i motywowanie najmłodszych uczniów do aktywności fizycznej.

Klasy I-III

Dział tematyczny i pytanie wiodące	Wymagania szczegółowe (uczeń:)
Dział I. Profilaktyka zdrowia i bezpieczeństwa <i>Pytanie wiodące: Jak dbać o swoje zdrowie i bezpieczeństwo podczas codziennych aktywności i zabaw ruchowych?</i>	<ol style="list-style-type: none">1. współpracuje z rodzicami w codziennych działaniach na rzecz utrzymania zdrowia (np. zachowanie higieny, wybór odpowiedniego stroju sportowego);2. wymienia przykłady aktywności fizycznej, które może wykonywać w domu, szkole i na świeżym powietrzu;3. rozpoznaje i nazywa różnorodne formy aktywności fizycznej;4. podejmuje aktywność fizyczną w celu utrzymania zdrowia i zapobiegania wadom postawy;5. wykonuje rozgrzewkę i rozumie jej cel;6. systematycznie i świadomie wykonuje ćwiczenia oraz podejmuje nowe wyzwania ruchowe;7. respektuje zasady zabaw i gier;8. omawia zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze i rolkach;9. omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach, uwzględniając ochronę przyrody.
Dział II. Sprawność fizyczna <i>Pytanie wiodące: Jakie podstawowe umiejętności ruchowe, takie jak bieganie, skakanie, rzucanie czy utrzymywanie równowagi, powinienem opanować?</i>	<ol style="list-style-type: none">1. posiada umiejętności związane z przemieszczaniem się, w tym: chodzenie, maszerowanie i bieganie ze zmianą kierunku i tempa; skakanie, podskakiwanie i przeskakiwanie (np. przez skakankę); wspinanie się na niskich wysokościach; czołganie;2. posiada umiejętności związane z posługiwaniem się przyborami, w tym: rzucanie małymi przyborami do celu; podawanie i chwytanie przyborów oburącz; uderzanie (kopnięcie) piłki; odbijanie piłki; uderzanie przyborem (np. kijem); toczenie i przenoszenie przyborów;3. posiada umiejętności związane z utrzymywaniem równowagi i kontrolą ciała, w tym: utrzymywanie równowagi w różnych pozycjach; wykonywanie rotacji ciała (np. przewrót w przód); kontrolowane wykonywanie skrętów i zwrotów; utrzymywanie prawidłowej postawy w różnych pozycjach.

Dział III. Zabawy i gry ruchowe, gry zespołowe oraz rekreacyjne

Pytanie wiodące: Jak uczestniczyć w grach i zabawach, współpracować z innymi i bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego?

1. wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce;
2. uczestniczy w zabawach, grach ruchowych i zespołowych z wykorzystaniem dostępnego sprzętu;
3. wykonuje podstawowe elementy techniczne z piłką lub innym przyborem (np. kozłowanie, podawanie, chwytanie, rzucanie);
4. współpracuje z innymi przy tworzeniu i realizacji zabaw ruchowych;
5. korzysta z dostępnego sprzętu sportowego (rolki, łyżwy, sanki, hulajnoga, rower), dostosowując sposób jazdy do warunków i zasad bezpieczeństwa;
6. przestrzega zasad fair play w zabawach i grach.