**Wymagania programowe z wychowania fizycznego  
klas I-III, etap I**

**W klasach I-III przedmiot kontroli i oceny będzie obejmować:**

1. Postawę ucznia i jego kompetencji społecznych

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3. Umiejętności ruchowe:

* przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
* przeskoki zawrotne przez ławeczkę, odbijając się z jednej nogi lub obu nóg
* przejście równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ławeczce
* skoki przez skakankę
* kozłowanie piłki w marszu lewą lub prawą ręką
* chwyt piłki oburącz i podanie piłki jednorącz (mała piłka) oraz oburącz (duża piłka)
* marszobieg w terenie
* bieg średni na 300 metrów
* bieg krótki na 50 metrów
* odbicia piłki oburącz
* prowadzenie piłki lewą lub prawą nogą zakończone strzałem na bramkę

4. Wiadomości – podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych

**Pożądane osiągnięcia dzieci:**

**1. Higiena osobista**

* uczeń dba o higienę całego ciała
* uczeń wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności ruchowej
* uczeń zawsze ćwiczy w stroju sportowym
* uczeń starannie wykonuje wszystkie ćwiczenia
* uczeń systematycznie ćwiczy na zajęciach wychowania fizycznego oraz w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym

**2. Sprawność motoryczna**

* uczeń przyjmuje pozycje wyjściowe do ćwiczeń
* uczeń wykonuje trasę marszobiegu w środowisku naturalnym
* uczeń wykonuje rzuty jednorącz i oburącz do celu i na odległość z wykorzystaniem różnych przyborów
* uczeń wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę
* skacze przez skakankę
* wykonuje przewrót w przód
* wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce
* demonstruje prawidłową postawę ciała

**3. Formy rekreacyjno-sportowe**

* uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach i grach ruchowych
* uczeń kozłuje jednorącz piłkę w miejscu i ruchu
* uczeń chwyta i podaje piłkę oburącz
* uczeń chwyta i podaje piłkę jednorącz
* uczeń rzuca piłkę oburącz i jednorącz do celu, bramki, niskiego kosza
* uczeń odbija piłkę oburącz
* uczeń prowadzi piłkę nogą, uderza na bramkę

**Wymagania programowe z wychowania fizycznego klas III na basenie  
  
  
W klasie III przedmiot kontroli i oceny będzie obejmować:**

1. Postawę ucznia i jego kompetencji społecznych
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Umiejętności ruchowe:
   * Skok do wody na nogi
   * Poślizg na plecach
   * Poślizg na brzuchu
   * Nurkowanie na wodzie głębokiej - wyławianie przedmiotów z dna basenu
   * Elementarne pływanie kraulem na grzbiecie
   * Elementarne pływanie kraulem na piersiach
4. Wiadomości – podstawowe zasady techniki pływania kraulem na piersiach oraz brzuchu

**Pożądane osiągnięcia dzieci:**

1. Umiejętności ruchowe
   * Uczeń potrafi swobodnie oddychać w środowisku wodnym
   * Uczeń potrafi przepłynąć poprawnie 25 metrów nogami do kraula na grzbiecie
   * Uczeń potrafi przepłynąć poprawnie 25 metrów nogami do kraula na piersiach
   * Uczeń potrafi przepłynąć poprawnie 25 metrów kraulem na grzbiecie
   * Uczeń potrafi przepłynąć poprawnie 25 metrów kraulem na piersiach
   * Uczeń potrafi skoczyć do wody na nogi
2. Zasady bezpieczeństwa
   * Uczeń zna warunki korzystania z krytej pływalni
   * Uczeń zna zasady prawidłowego zachowania się podczas zajęć wychowania fizycznego na pływalni
   * Uczeń potrafi podporządkować się określonym regułom i wymaganiom   
     w czasie prowadzonych zajęć
   * Uczeń dba o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników zajęć
3. Higiena osobista
   * Uczeń przejawia troskę o higieniczny i zdrowy styl życia
4. Wiadomości
   * Uczeń zna podstawowe zasady techniki pływania kraulem na grzbiecie   
     i piersiach