

Szkoła Podstawowa nr 392 im. Jana Bytnara ps. „Rudy” w Warszawie

**WYMAGANIA EDUKACYJNE i KRYTERIA OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
EDUKACJA WCZESNOSZKOLNA KLASA I
W ROKU SZKOLNYM 2025/2026**

1. Założenia wstępne.

**PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
WEDŁUG NOWEJ PODSTAWY PROGRAMOWEJ
DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH I PONADPODSTAWOWYCH**

Autor- KRZYSZTOF WARCHOŁ; Wydawnictwo- FOSZE 2025.

2. Cele wychowania fizycznego w szkole podstawowej

Cele wychowania fizycznego w nowej podstawie programowej zostały zapisane w formie wymagań ogólnych.

W obszarze fizycznego rozwoju uczniów osiąga:

- a) podstawowe umiejętności ruchowe, tworzące fundament do nabywania złożonych umiejętności ruchowych,
- b) świadomość w zakresie higieny i pielęgnacji ciała oraz zdrowego trybu życia,
- c) umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej i rekreacyjnej,
- d) umiejętność respektowania zasad zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych,
- e) umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych,

- f) umiejętność poruszania się w miejscach publicznych z poszanowaniem przepisów ruchu drogowego oraz zasad kultury i odpowiedniego zachowania w przestrzeni publicznej [Podstawa programowa 2025].

3. Treści nauczania – wymagania szczegółowe

1. Osiągnięcia w zakresie profilaktyki zdrowia i bezpieczeństwa

Uczeń:

- zna zasady bezpiecznego zachowania na zajęciach,
- prawidłowo ustawia się w szeregu i kole,
- korzysta ze sprzętu zgodnie z poleceniami,
- przestrzega podstawowych zasad higieny

2. Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznej

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
- uczestniczy w zabawach rozwijających:
 - szybkość (np. krótkie biegi),
 - zwinność (tory przeszkód),
 - równowagę (chodzenie po linii, ławeczce),
 - gibkość (proste skłony, rozciąganie),
- reaguje na sygnały wzrokowe i dźwiękowe,
- podejmuje wysiłek fizyczny adekwatny do swoich możliwości
- wykonuje:

- chód i bieg w różnych kierunkach,
 - skoki obunóż i jednonóż,
 - rzuty i chwytaki lekkich przyborów,
 - pokonuje proste przeszkody,
- wykonuje elementy:
 - czworakowania
 - toczenia,
 - pełzania,
- podejmuje próby przewrotu w przód (z pomocą nauczyciela),
- naśladuje ruchy nauczyciela.

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

Uczeń:

- bierze udział w zabawach:
 - orientacyjno-porządkowych,
 - naśladowczych,
 - bieżnych,
- przestrzega podstawowych zasad zabawy,
- reaguje na polecenia nauczyciela,
- współpracuje w parach i małych grupach.

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego w klasie I

Ocena w edukacji wczesnoszkolnej jest opisowa, czyli nauczyciel prowadzący nie wystawia stopni na koniec półrocza czy roku szkolnego, tylko opisuje uzyskany przez ucznia poziom efektów edukacyjnych w określonym obszarze. W ocenie opisowej należy wskazać, w których aspektach rozwoju fizycznego, motorycznego nauczaniu i doskonaleniu podstawowych umiejętności ruchowych czy aktywności fizycznej uczeń uzyskał postęp, które pozostały bez zmian, a które wymagają zdecydowanej poprawy. Dlatego wprowadza się najprostsze, obowiązkowe testy sprawności fizycznej, które pozwolą na bardziej obiektywną ocenę opisową w zakresie rozwoju fizycznego i motorycznego.

W klasie I-przedmiot kontroli i oceny obejmuje:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. Umiejętności ruchowe: przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, przeskoki zawrotne przez ławeczkę, przejścia równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ławeczce, kozłowanie piłki w miejscu i w marszu prawą i lewą ręką, chwyt piłki oburącz i podanie jednorącz (mała piłka), oburącz (duża piłka),
4. Wiadomości: podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych,
5. Udział w próbach sprawnościowych: bieg wahadłowy 10 x 5 metrów, Beep test, Plank – Deska, skok w dal z miejsca.