1. **PODSTAWA PROGRAMOWA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ W ZAKRESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**2.1. I etap edukacyjny: klasy I–III – edukacja wczesnoszkolna**

Cele kształcenia w ujęciu wymagań ogólnych zostały przedstawione w odniesieniu do czterech obszarów rozwojowych dziecka: fizycznego, emocjonalnego, społecznego i poznawczego. W tym ujęciu wychowanie fi-zyczne w klasach I–III odpowiada przede wszystkim za obszar fizycznego rozwoju dziecka. Zatem uczeń powinien osiągnąć:

1. „…sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność sku-tecznego działania i komunikacji,
2. świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odży-wiania się i trybu życia,
3. umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w róż-nych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obron-nej, rekreacyjnej i artystycznej,
4. umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych,
5. umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych. Zapisane powyżej ogólne cele obszaru rozwoju fizycznego dziecka na

etapie edukacji wczesnoszkolnej są źródłem celów szczegółowych, które zostały opisane w formie efektów. Uczeń, poprzez wielokierunkową aktyw-ność fizyczną i ruchową, powinien osiągnąć wszystkie efekty kształcenia przyporządkowane zajęciom wychowania fizycznego:

1. **Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia. Uczeń:**
   1. utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodziel-nie i w stosownym momencie,
   2. dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ru-chowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu,

1

* 1. wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia,
  2. przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu,
  3. ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wyko-nywaniu ćwiczeń,
  4. uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawno-ści fizycznej, akceptuje sytuację dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu.

1. **Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych. Uczeń:**
   1. przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednonóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty,
   2. pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan, biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów, np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu ruchomego i nieru-chomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobieg,
   3. rzuca i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy, piłką małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jednonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakankę, wy-konuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze,
   4. wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:
      1. skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,
      2. czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu,
      3. wspina się,
      4. mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,
      5. podnoszenie i przenoszenie przyborów,
   5. wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego,
   6. wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem, np. na ławeczce gimnastycznej,
   7. samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wa-dom postawy.
2. **Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych. Uczeń:**
   1. organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez,

2

zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidu-alnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo, np. drużyny przeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu,

1. respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, bie-gaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa,
2. uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek,
3. wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespo-łowych: rzuty i chwyty ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miej-scu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu,
4. układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świa-domość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, za-radności i współdziałaniu,
5. jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach…” [Podstawa programowa 2017].

W odniesieniu do warunków i sposobów realizacji w podstawie progra-mowej zapisano, aby zajęcia ruchowe odbywały się w każdym dniu, będąc tym samym istotnym elementem kształcenia zintegrowanego. Sugeruje się również prowadzenie co najmniej jednej godziny wychowania fizycznego w sali gimnastycznej z dostępem do wszelkich urządzeń, sprzętu i przybo-rów sportowych. Nauczyciel prowadzący zajęcia wychowania fizycznego w klasach I–III uwzględnia w repertuarze zabaw i gier ruchowych również te, które zapobiegają wadom postawy oraz ćwiczenia kształtujące nawyk trzymania prawidłowej postawy ciała. Szczególne znaczenie przypisuje się dużej liczbie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu. Autorzy podstawy programowej zwracają też uwagę na konieczność organizowania zajęć gim-nastyki korekcyjno-kompensacyjnej dla dzieci, u których wady postawy wymagają już specjalistycznego ćwiczenia.

W klasach I–III szkoły podstawowej na zajęcia wychowania fizycznego należy przeznaczyć po 3 godziny tygodniowo w każdej klasie – niezależnie od tego, czy lekcje wychowania fizycznego prowadzone są przez nauczycie-la wychowania fizycznego, czy edukacji wczesnoszkolnej [Ramowe plany nauczania 2017].

3

1. **TREŚCI KSZTAŁCENIA**

**I WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**3.1. I etap edukacji (klasy I–III szkoły podstawowej)**

1. **Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia. Uczeń:**
   1. dba o higienę rąk i całego ciała w ciągu dnia, myje ręce po ćwicze-niach ruchowych i innych czynnościach dnia codziennego, zawsze ćwiczy w stroju sportowym, umie przebrać się samodzielnie na za-jęcia wychowania fizycznego oraz po ich zakończeniu, jego strój jest zawsze czysty, schludny i zadbany,
   2. korzysta z odpowiedniego stroju do zajęć ruchowych w pomieszcze-niach zamkniętych, salach gimnastycznych, jak również ma odpowied-ni strój do ćwiczeń na świeżym powietrzu w zależności od pory roku,
   3. wyjaśnia, rozumie znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia,

regularna aktywność fizyczna m.in.: ‒**‒**wzmacnia organizm dziecka, ‒**‒**kształtuje i usprawnia jego układy,

‒**‒**rozwija ogólną sprawność fizyczną organizmu,

‒**‒**pobudza szybsze krążenie krwi, szybciej pracują serce i płuca, ‒**‒**wzmaga procesy przemiany materii,

‒**‒**adaptuje organizm na działanie bodźców środowiskowych, ‒**‒**kształtuje prawidłową budowę i postawę ciała, ‒**‒**profilaktycznie zapobiega wadom postawy ciała, ‒**‒**pozytywnie wpływa na osobowość dziecka, ‒**‒**zaspakaja naturalną potrzebę ruchu dziecka itp.

* 1. aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach kształtujących i rozgrzewce, starannie wykonuje wszystkie ćwiczenia – zgodnie z poleceniami nauczyciela, przyjmuje właściwe pozycje wyjściowe do ćwiczeń, każdy ruch powtarza zadaną ilość razy,
  2. jest świadomy znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykony-

waniu ćwiczeń, w tym:

‒**‒**systematycznie i aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach ruchowych,

4

‒**‒**zadania ruchowe wykonuje na miarę swoich możliwości spraw-nościowych,

‒**‒**aktywnie fizycznie spędza czas pozalekcyjny i pozaszkolny,

‒**‒**jeżeli jest taka możliwość, to ćwiczy w sekcji lub klubie sportowym, ‒**‒**stara się zawsze pokonywać pewne trudności i wytrwale dąży do

celu.

* 1. dostrzega zróżnicowanie sprawnościowe wśród swoich rówieśni-ków w klasie i szkole, akceptuje dzieci, które mają pewne ogranicze-nia motoryczne ze względu na aktualne lub przebyte choroby, chęt-nie pomaga dzieciom mniej sprawnym ruchowo i fizycznie.

1. **Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych. Uczeń:**
   1. przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń:

‒**‒**postawa zasadnicza: postawa zasadnicza o stopach zwartych, po-stawa równoważna,

‒**‒**rozkrok: postawa rozkroczna, rozkrok prawą (lewą nogą), roz-krok szeroki, rozkrok wąski, rozkrok zwykły,

‒**‒**wykrok: lewą, prawą nogą,

‒**‒**zakrok: prawą, lewą nogą,

‒**‒**stanie jednonóż, druga noga uniesiona do góry i ugięta w kolanie pod kątem prostym,

‒**‒**klęk podparty,

‒**‒**przysiad podparty,

‒**‒**podpór przodem: podpór leżąc przodem, podpór łukiem leżąc przodem,

‒**‒**podpór tyłem: podpór leżąc tyłem,

‒**‒**siady: prosty, skrzyżny, skulony, klęczny.

1. pokonuje trasę marszobiegu w terenie naturalnym np. miejski park, teren zielony przy szkole (potrafi wbiegać i zbiegać z małych wznie-sień), przeskakuje niskie przeszkody naturalne, niewielkie zagłębie-nia w terenie, umie wykorzystać przedmioty naturalne (np. liście,

szyszki, gałęzie, patyki, powalone drzewa) do zabaw ruchowych, ‒**‒**biega z wysokim unoszeniem kolan w miejscu i w ruchu, ‒**‒**biega w połączeniu z podskokiem, co kilka kroków odbijając się

z prawej i lewej nogi,

‒**‒**podnosi i przenosi różne przybory z miejsca na miejsce, np. piłki,

piłki lekarskie, pałeczki sztafetowe,

‒**‒**rzuca różnymi przyborami do celu ruchomego i nieruchomego, np. piłkami, kółkiem ringo, piłeczkami palantowymi, tenisowymi,

5

‒**‒**biega odcinki 30–60 m,

‒**‒**biega szybko i wolno, umiejętnie rozkłada tempo biegu na dłuż-szym dystansie np. 400–600 m,

‒**‒**pokonuje sztuczne tory przeszkód, np. ławeczki, niskie płotki, pachołki, stojaki, rękawy do zabaw, poziome drabinki,

‒**‒**aktywnie uczestniczy w zabawach bieżnych, skocznych i rzut-nych.

1. chwyta piłkę oburącz i podaje jednorącz (mała piłka) w miejscu i ru-

chu,

‒**‒**chwyta piłkę oburącz i podaje oburącz (duża piłka) sprzed klatki

piersiowej i znad głowy,

‒**‒**rzuca piłeczką palantową i kółkiem ringo na odległość i do celu, ‒**‒**skacze na jednej nodze lub obunóż z obrotami w prawą i lewą

stronę, do przodu i do tyłu, w bok, ‒**‒**skacze przez skakankę, jednonóż i obunóż,

‒**‒**wykonuje skok w dal sposobem naturalnym z krótkiego rozbie-

gu, odbijając się z jednej nogi,

‒**‒**wykonuje przeskoki zawrotne przez ławeczkę: odbijając się nogą

dalszą lub bliższą od ławeczki,

‒**‒**wyskakuje na ławeczkę z podporu okrocznego, z ustawienia po-bok (linia barków ćwiczącego jest równoległa do podłużnej osi

ławeczki), w poprzek do ławeczki, ‒**‒**zeskakuje obunóż z ławeczki do półprzysiadu,

‒**‒**z pozycji przysiadu podpartego wykonuje skoki „zajęcze” w przód.

1. wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:
   1. skłony: skłon tułowia w przód, skłon tułowia w tył (z leżenia

przodem), skłon tułowia w bok,

‒**‒**skrętoskłony: skrętoskłony tułowia w lewo (w prawo),

‒**‒**przetoczenie: przetoczenia z przysiadu podpartego na plecy i do przysiadu podpartego,

‒**‒**przetoczenia wzdłuż długiej osi ciała w prawą i lewą stronę z le-żenia przodem lub tyłem,

‒**‒**czołganie: z leżenia przodem, z podporu leżąc przodem,

‒**‒**podciąganie: z leżenia przodem na ławeczce, wzdłuż ławeczki, z obustronną i naprzemianstronną pracą ramion,

‒**‒**czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu: w podporze przodem lub tyłem, w klęku podpartym,

‒**‒**uczestniczy w zabawach ruchowych z czworakowaniem,

‒**‒**wspina się po szczeblach drabinek do góry, przechodzi po szczeb-lach drabinek w poprzek,

6

‒**‒**mocowanie w pozycjach niskich i wysokich: bawi się w podporze leżąc przodem w zabawę ruchową „łapki”, „siłuje” się w leżeniu przodem na prawą i lewą rękę (forma zabawy),

‒**‒**uczestniczy w zabawach ruchowych z mocowaniem,

‒**‒**ergonomicznie podnosi i przenosi lekkie przybory, np. sprzęt sportowy do zajęć wychowania fizycznego, piłki lekarskie 1–2 kg.

* 1. wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
  2. wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru: stanie na jednej no-

dze, waga przodem, bokiem, tyłem, stanie w postawie równoważnej, ‒**‒**ćwiczenia równoważne na ławeczce gimnastycznej (ławeczka odwrócona): przejście przodem, tyłem, stanie jednonóż, przy-siad równoważny, wymienione ćwiczenia można wykonać z wo-

reczkiem lub kółkiem ringo na głowie.

* 1. samodzielnie wykonuje ćwiczenia zapobiegające wadom postawy: trzyma prawidłową sylwetkę w trakcie wykonywania różnych zadań ruchowych, a przede wszystkim przy przyjmowaniu pozycji wyjścio-wych do ćwiczeń, zachowuje właściwy rytm oddechu, nie spędza dużo czasu w pozycji siedzącej, potrafi siedzieć na krześle – trzymając ple-cy proste, unika częstego przebywania w pozycjach skulonych, odpo-wiednio reaguje na określone komendy nauczyciela, przyjmuje pra-widłową postawę ciała i umie ją samodzielnie korygować.

1. **Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych. Uczeń:**
   1. organizuje zabawy i gry orientacyjno-porządkowe, zabawy i gry na czworakach, zabawy i gry z mocowaniem, zabawy i gry bieżne, zaba-wy i gry rzutne, zabawy i gry skoczne, zabawy i gry kopne – przygo-towuje środki dydaktyczne do zabaw i gier ruchowych, umie sprzęt i pomoce sportowe odpowiednio ustawić lub rozstawić,
   2. nie ocenia innych uczestników zabawy, rozumie, dlaczego kolega lub koleżanka wykonali ćwiczenie trochę wolniej lub nie zawsze po-prawnie, pomaga słabszym, przyznaje się do popełnionego błędu w trakcie gry lub zabawy ruchowej, umie cieszyć się ze zwycięstwa swojej drużyny oraz pogratulować sukcesu drużynie przeciwnej,
   3. w zabawach i grach ruchowych respektuje przepisy, reguły oraz fabułę zabawy, wie, którą stroną ulicy powinni poruszać się piesi, rowerzyści, rolkarze oraz biegacze, umie korzystać ze ścieżek rowe-rowych, jest świadomy tego, jak ważny jest stan techniczny, np. ro-weru, rolek, hulajnogi, sanek, łyżew dla bezpiecznego z nich korzy-stania w ramach indywidualnej aktywności fizycznej,

7

4) uczestniczy w:

‒**‒**grach i zabawach ruchowych z elementami minipiłki ręcznej,

‒**‒**grach i zabawach ruchowych z elementami minikoszykówki,

‒**‒**grach i zabawach ruchowych z elementami minipiłki siatkowej,

‒**‒**grach i zabawach ruchowych z elementami minipiłki nożnej,

‒**‒**grach drużynowych, np. w dwa ognie.

5) wykonuje prawidłowo:

‒**‒**chwyt kółka ringo oburącz i jednorącz oraz rzut jednorącz prawą i lewą ręką,

‒**‒**chwyt piłki koszykowej oburącz i podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu,

‒**‒**chwyt piłki koszykowej oburącz i podanie oburącz znad głowy w miejscu i w ruchu,

‒**‒**chwyt piłki ręcznej oburącz i podanie jednorącz w miejscu i w ru-chu,

‒**‒**chwyt piłki siatkowej oburącz nad głową i rzut oburącz znad głowy, ‒**‒**odbicie oburącz nad głową piłki siatkowej dorzuconej od współ-

ćwiczącego,

‒**‒**kozłowanie piłki ręcznej w miejscu i w ruchu prawą i lewą ręką, ‒**‒**kozłowanie piłki koszykowej w miejscu i w ruchu prawą i lewą

ręką,

‒**‒**rzuty piłką ręczną na bramkę lub do celu, np. w piłkę lekarską, ‒**‒**rzuty piłką koszykową do ruchomego celu, np. obręcz hula-hop,

do nisko zawieszonego kosza,

‒**‒**prowadzenie piłki nożnej i strzał na bramkę prawą i lewą nogą.

1. umie przygotować zespołową grę lub zabawę ruchową, np. w dwa ognie – wyznacza boisko, dokonuje podziału na dwie drużyny, ak-tywnie uczestniczy w czasie gry, stosuje wszystkie zasady, współ-działa w swojej drużynie.
2. potrafi jeździć na hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach

– jeździ zawsze w kasku, stosuje odpowiednie ochraniacze na nogi i ramiona.

8

1. **POŻĄDANE OSIĄGNIĘCIA DZIECI I MŁODZIEŻY**

Realizacja programu nauczania powinna prowadzić do osiągnięcia za-kładanych efektów dydaktycznych i wychowawczych w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych odnoszących się do wymagań szcze-gółowych zapisanych w podstawie programowej. W ten sposób można oce-nić program nauczania pod względem merytorycznym i metodycznym, jak również dokonać ewaluacji i wprowadzić niezbędne zmiany oraz korekty.

W niniejszym programie nauczania założono następujące osiągnięcia i efekty edukacyjne:

1. **Klasy I–III**
   1. **Higiena osobista i zdrowie. Uczeń:** ‒**‒**dba o higienę całego ciała,

‒**‒**wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fi-

zycznej,

‒**‒**ćwiczy zawsze w stroju sportowym,

‒**‒**starannie wykonuje wszystkie ćwiczenia,

‒**‒**systematycznie ćwiczy na zajęciach wychowania fizycznego oraz w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym.

1. **Sprawność motoryczna. Uczeń:**

‒**‒**przyjmuje pozycje wyjściowe do ćwiczeń,

‒**‒**pokonuje trasę marszobiegu w środowisku naturalnym,

‒**‒**wykonuje rzuty jednorącz i oburącz do celu i na odległość z wy-

korzystaniem różnorodnych przyborów, ‒**‒**wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę, ‒**‒**skacze przez skakankę,

‒**‒**wykonuje przewrót w przód,

‒**‒**wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce, ‒**‒**demonstruje prawidłową postawę ciała.

1. **Formy rekreacyjno-sportowe. Uczeń:**

‒**‒**aktywnie uczestniczy w zabawach i grach ruchowych,

‒**‒**jeździ na rowerze, rolkach, hulajnodze, sankach i łyżwach, ‒**‒**kozłuje piłkę jednorącz w miejscu i w ruchu, ‒**‒**chwyta i podaje piłkę oburącz,

9

‒**‒**chwyta piłkę oburącz i podaje jednorącz,

‒**‒**rzuca piłką oburącz i jednorącz do celu, bramki, niskiego kosza, ‒**‒**odbija piłkę oburącz,

‒**‒**prowadzi piłkę nogą, uderza na bramkę.

**Wymagania szczegółowe – edukacja wczesnoszkolna klas I–III szkoły podstawowej**

Ocena w edukacji wczesnoszkolnej jest opisowa, czyli nauczyciel pro-wadzący określony rodzaj zajęć edukacyjnych nie wystawia stopni na ko-niec semestru czy roku szkolnego, tylko opisuje uzyskany przez ucznia poziom efektów edukacyjnych w określonym obszarze. Sytuacja ta doty-czy również wychowania fizycznego. 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.

**W klasach I–III przedmiot kontroli i oceny powinien obejmować:**

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. umiejętności ruchowe:
   1. przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
   2. przeskoki zawrotne przez ławeczkę, odbijając się z jednej lub obu nóg,
   3. przejście równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ła-weczce,
   4. skoki przez skakankę – wykonanie próby polega na wielokrotnym przeskakiwaniu przez skakankę obunóż lub jednonóż, do oceny bierzemy pod uwagę wynik najlepszej próby, każdy uczeń ma do dyspozycji 3 próby,
   5. kozłuje w marszu piłkę prawą lub lewą ręką,
   6. chwyta piłkę oburącz i podaje piłkę jednorącz (mała piłka), obu-rącz (duża piłka),
4. wiadomości – podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych.

10