

CELE KSZTAŁCENIA I KRYTERIA SUKCESU NA ZAKOŃCZENIE KLAS **PIERWSZYCH** SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Wychowanie fizyczne i pływanie*	
<p>W zakresie fizycznego obszaru rozwoju uczeń osiąga:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji; 2) świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia; 3) umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, 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 	
Treści kształcenia	KRYTERIA SUKCESU
<p>W zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utrzymuję w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie; • Dostosowuję strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu; • Wyjaśniam znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia; • Przygotowuję we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu; • Mam świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń; • Uznaję, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej, akceptuje sytuację dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu.

<p>W zakresie sprawności motorycznych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Przyjmuję podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednonóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty; • Pokonuję 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 nieruchomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobiegi; • Rzucam i podaję 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, wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze; • Wykonuję ćwiczenia zwinnościowe: <ul style="list-style-type: none"> a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie, b) czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu, c) wspina się, d) mocowanie w pozycjach niskich i wysokich, e) podnoszenie i przenoszenie przyborów; <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuję przewrót w przód z przysiadu podpartego; • Wykonuję ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej; • Samodzielnie wykonuję ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy
<p>W zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organizuję zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez; • Zachowuję powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje • Respektuję przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa; • Uczestniczę w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek;

	<ul style="list-style-type: none">• Wykonuję prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyt ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu;• Układam zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu;• Jeżdżę na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach.
--	---

*Z racji różniących się od siebie historii, przeżyć i doświadczeń związanych z pływaniem, grupy ćwiczebne są dobierane pod względem zaawansowania, a każda jednostka treningowa/lekcja jest programowana tak, ażeby każdy uczeń poczynił postępy.