|  |
| --- |
| **Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna** |
| **klasa I** | **klasa II** | **klasa III** |
| **I półrocze** | **I półrocze** | **I półrocze** |
| -bierze udział w krótkich marszobiegach. -uczy się poprawnie wykonywać ćwiczenia gimnastyczne i proste układy taneczne.-rozumie, że należy dbać o swoją sprawność fizyczną | -poprawnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne i proste układy taneczne.-uczestniczy w zajęciach rozwijających sprawność fizyczną, zgodnie z regułami.-rozumie konieczność rozwijania sprawności fizycznej. | -realizuje marszobieg trwający co najmniej 15 minut.-poprawnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne i proste układy taneczne. -systematycznie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne wzmacniające mięśnie brzucha i kręgosłupa. -sprawnie korzysta z różnych przyborów gimnastycznych. -systematycznie dba o własną sprawność fizyczną.  |
| -reaguje ruchem na różne sygnały wzrokowe i dźwiękowe. -pokonuje przeszkody, skacze i biega. -wykonuje proste ćwiczenia równoważne w różnych układach. | -reaguje ruchem na różne sygnały wzrokowe i dźwiękowe. -pokonuje przeszkody, skacze, biega.-wykonuje ćwiczenia równoważne. -sprawnie pokonuje tor przeszkód. | -reaguje ruchem na różne sygnały wzrokowe i dźwiękowe. -pokonuje przeszkody, skacze, biega. -zna wszystkie pozycje wyjściowe do ćwiczeń. -wykonuje ćwiczenia: równoważne w różnych układach, kształcące skoczność i zwinność -wykonuje przewrót w przód.  |
| **-**rzuca i chwyta, kozłuje i toczy piłkę. -bierze udział w grach i zabawach sportowych. -stara się respektować zasady w czasie gier i zabaw. -stara się właściwie reagować na zwycięstwo i porażkę. | -potrafi pokonywać przeszkody naturalne i sztuczne.-rzuca i chwyta, kozłuje i toczy piłkę, rzuca do celu. -bierze udział w grach i zabawach ruchowych. -uczestniczy w wycieczkach.-zna zalety aktywnego wypoczynku. | -potrafi pokonywać przeszkody naturalne i sztuczne.-reaguje ruchem na różne sygnały wzrokowe i dźwiękowe. -pokonuje przeszkody, skacze, biega. -zna wszystkie pozycje wyjściowe do ćwiczeń. -wykonuje ćwiczenia: równoważne w różnych układach, kształcące skoczność i zwinność  |
| -przestrzega zasad i je respektuje w czasie gier i zabaw. -właściwie reaguje na zwycięstwo i porażkę | -przyjmuje pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń oraz wykonuje przewrót w przód.-skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami. | -sprawnie skacze przez skakankę różnymi sposobami-rzuca i chwyta, kozłuje, odbija i toczy piłkę. -jeździ na rowerze, rolkach, wrotkach. -bierze udział w grach i zabawach, zawodach sportowych. -respektuje zasady gier i zabaw oraz podporządkowuje się nim. -właściwie reaguje na zwycięstwo i porażkę.  |
| -dba o to, by prawidłowo siedzieć w ławce. | -stara się prawidłowo siedzieć w ławce i przy stole.  | -stara się prawidłowo siedzieć w ławce i przy stole.  |
| -wykonuje dowolne przeskoki przez skakankę. | -skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami. | -sprawnie skacze przez skakankę różnymi sposobami. |
| **-**dba o czystość ciała, zęby, higienę osobistą. - Stara się dbać o ład i porządek w otoczeniu. -przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych. -rozumie konieczność systematycznej kontroli zdrowia.  | -wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem i na przyrządzie. | -zwinnie wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem i na przyrządzie.-aktywnie uczestniczy w grach zespołowych, zawodach sportowych.  |
| **II półrocze** | **II półrocze** | **II półrocze** |
| -rzuca i chwyta piłkę, próbuje odbijać i kozłować. | -posługuje się piłką Rzuca i chwyta, kozłuje i toczy piłkę, rzuca do celu.  | -sprawnie posługuje się piłką: rzuca, chwyta, kozłuje, odbija i prowadzi ją. |
| -zazwyczaj przestrzega ustalonych reguł, umów, oraz zasad zabaw, gier ruchowych i mini gier sportowych. | -bierze udział w zabawach, mini grach i grach terenowych, stara się respektować reguły. | -chętnie bierze udział w zabawach, mini-grach i grach terenowych, zawodach sportowych, respektując reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego. |
| -radzi sobie z porażkami w miarę swoich możliwości. | -wie, jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i radzi sobie z porażkami. | Wie, jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i radzi sobie z porażkami. |
| -dba o higienę osobistą | -dba o higienę osobistą i czystość odzieży. | -dba o czystość ciała, prawidłową postawę, zęby, higienę osobistą, czystość odzieży oraz ład i porządek w otoczeniu.  |
| -wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się. | -wie, jakie znaczenie ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna. Rozumie, że należy przestrzegać zasad higieny i właściwie się odżywiać.  | -aktywnie odpoczywa na świeżym powietrzu. -wie, jak należy się odżywiać, gdy prowadzi się aktywny tryb życia.  |
| -wie, że leki wolno zażywać tylko pod kontrolą dorosłych. | -wie, że nie może samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych | -wie, jakie grożą niebezpieczeństwa związane z zatruciami pokarmowymi, środkami chemicznymi. |
| -dba o to, by prawidłowo siedzieć w ławce. | -dba o prawidłową postawę, np. siedząc w ławce, przy stole. | Zawsze dba o prawidłową postawę. |
| -stara się przestrzegać zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych. | -przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem. | -zawsze przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem. |
| -potrafi wybrać bezpieczne miejsca do zabawy. -wie, jak właściwie zachowywać się w sytuacji zagrożenia.  | -wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.-przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych. -akceptuje różnice między ludźmi, przejawia szacunek dla ich odmienności. -podejmuje wobec innych osób zadania, wymagające troskliwości i opiekuńczości. | -potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. |