**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY I**

**Cele kształcenia - wymagania ogólne**

**Cele kształcenia - wymagania ogólne edukacji wczesnoszkolnej zostały opisane w odniesieniu do czterech obszarów rozwojowych dziecka: fizycznego, emocjonalnego, społecznego i poznawczego. Cele te uczeń osiąga w procesie wychowania i kształcenia przez rozwój prostych czynności praktycznych i intelektualnych w czynności bardziej złożone.**

**WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:**

**I. W zakresie fizycznego obszaru rozwoju uczeń osiąga:**

**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**.

IX. **Wychowanie fizyczne.**

**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 samodzielnie i w stosownym momencie;

2) dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu;

3) wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;

4) przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu;

5) ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń;

6) uznaje, 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.

**2. 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 nieruchomego, 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, wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze;

4) wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:

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;

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 wadom postawy.

**3. 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 indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo, np. drużyny przeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu;

3) respektuje 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;

4) uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek;

5) wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyty 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;

6) układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu;

7) jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach.

Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego ( dłuższe zwolnienie ) decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].

**Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brany jest przede wszystkim pod uwagę:**

- wysiłek wkładany, zaangażowanie ucznia w wywiązywaniu się z jego obowiązków ( np. strój sportowy),

- systematyczność udziału ucznia w zajęciach

- jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej,

- zdobyte przez ucznia umiejętności i wiadomości,

- gotowość do podejmowania zadań indywidualnych lub zespołowych,

- samoocenę ucznia dotyczącą rozwoju ich umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań,

- wzajemną ocenę rówieśników,

- ocenę pracy ucznia przez nauczyciela

- indywidualne psychoruchowe predyspozycje i możliwości ucznia np. zdrowotne.

- zalecenia z pinii PPP i orzeczeń PPP, o niepełnosprawności, zwolnienia lekarskie dłuższe od specjalistów.

Uczeń może poprawić swoje umiejętności, jeśli natomiast przebywał na dłuższym zwolnieniu lekarskim , indywidualnie ustala w porozumieniu z nauczycielem termin poprawy oceny jego wiedzy, umiejętności.

We wrześniu i na wiosnę uczniowie mają testy diagnozujące ich sprawność fizyczna, nie mają one wpływu na ocenę ucznia z wf.

**Ocena bieżąca ucznia jest oceną kształtującą ustną dla ucznia. Dwa razy w I półroczu i 2 razy w II półroczu uczeń prezentuje swoje umiejętności – zwane konkursami klasowymi, które są wpisywane jako oceny kształtujące ( informacja zwrotna do rodzica) do dziennika Librus. Oceny klasyfikacyjne na I półrocze i końcowo roczne są opisowe i wpisywane do dziennika Librus.**