

WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA KLASY III

z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO 2025/2026

Zespół Szkolno- Przedszkolny w Sterkowcu

Z dniem 1września 2025r. obowiązuje Nowa Podstawa Programowa z Wychowania fizycznego, która wprowadza zmiany we wszystkich etapach edukacyjnych. Jej celem jest nie tylko rozwój sprawności fizycznej uczniów, ale przede wszystkim kształtowanie kompetencji ruchowych, propagowanie zdrowego stylu życia i zapewnienie równego dostępu do różnorodnych form aktywności fizycznej, zabawę oraz edukację w terenie.

W klasach 1-3 wprowadzony został obowiązek wykonania testów sprawnościowych, które umożliwią zdiagnozowanie potrzeb uczniów i planowanie działań wspierających rozwój fizyczny dziecka.

Testy mają prozdrowotny i motywacyjny charakter.

Klasa III

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 jedno nogę, 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 marszobiegi;

3) rzuca i podaje jednorącz, w miejscu i w ruchu, oburącz do przodu, znad głowy, piłką małą i dużą, rzuca

małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jednonoż i obunoż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji

ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki 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) wspinanie 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 nich;

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 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;

6) układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie

odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu;

Formy sprawdzania osiągnięć ucznia:

- testy sprawnościowe raz w roku (obowiązkowe – między lutym a kwietniem),
- sprawdziany kontrolne w postaci krótkich prób (na początku i końcu semestru),
- obserwacja pracy ucznia podczas lekcji WF (technika, zaangażowanie, stosowanie zasad),
- udział w grach i zabawach ruchowych,
- samodzielne wykonywanie zadań domowych o charakterze ruchowym (np. ćwiczenia ogólnorozwojowe, spacer, skakanie na skakance, basen, narty itp. według zainteresowania indywidualnego ucznia).

Agata Ciężadło

WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA KLASY III

z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO 2025/2026

Zespół Szkolno- Przedszkolny w Sterkowcu

Z dniem 1września 2025r. obowiązuje Nowa Podstawa Programowa z Wychowania fizycznego, która wprowadza zmiany we wszystkich etapach edukacyjnych. Jej celem jest nie tylko rozwój sprawności fizycznej uczniów, ale przede wszystkim kształtowanie kompetencji ruchowych, propagowanie zdrowego stylu życia i zapewnienie równego dostępu do różnorodnych form aktywności fizycznej, zabawę oraz edukację w terenie.

W klasach 1-3 wprowadzony został obowiązek wykonania testów sprawnościowych, które umożliwią zdiagnozowanie potrzeb uczniów i planowanie działań wspierających rozwój fizyczny dziecka.

Testy mają prozdrowotny i motywacyjny charakter.

Klasa III

1. Postawy i nawyki zdrowotne

Wymagania konieczne:

- zna podstawowe zasady higieny po wysiłku,
- wie, że aktywność ruchowa sprzyja zdrowiu,
- pamięta o odpowiednim stroju sportowym.

Wymagania rozszerzające :

- stosuje zasady higieny i bezpieczeństwa podczas zajęć,
- wymienia przykłady aktywności korzystnych dla zdrowia,
- rozumie znaczenie rozgrzewki i odpoczynku po ćwiczeniach.

Wymagania wykraczające:

- świadomie dba o higienę po wysiłku,
- potrafi wyjaśnić wpływ ruchu na zdrowie i samopoczucie,
- zachęca innych do aktywności fizycznej,
- stosuje zasady bezpieczeństwa również poza lekcjami (rower, hulajnoga, spacer itp.),
- systematycznie i wytrwale podejmuje aktywność fizyczną,
- potrafi uzasadnić znaczenie ruchu dla zdrowia i kondycji psychicznej.

2. Sprawność fizyczna i rozwój motoryczny

Wymagania konieczne :

- podejmuje próby wykonania testów sprawnościowych (bieg 10×5 m, skok w dal, podpór przodem, bieg wytrzymałościowy),

- wykonuje proste ćwiczenia równoważne,
- rzuca piłką na krótką odległość,
- ćwiczy zgodnie z poleceniami nauczyciela,
- podejmuje wysiłek na miarę swoich możliwości.

Wymagania rozszerzające:

- poprawnie wykonuje testy sprawnościowe,
- zachowuje równowagę w prostych ćwiczeniach,
- rzuca piłką do celu,
- wykonuje proste ćwiczenia gimnastyczne i tory przeszkód,
- ćwiczy starannie i aktywnie,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Wymagania wykraczające :

- osiąga wyniki powyżej średniej klasy w testach sprawnościowych,
- ćwiczy dokładnie, płynnie i z koordynacją,
- chętnie podejmuje dodatkowe aktywności (rower, skakanka, biegi, gry itp.),
- samodzielnie proponuje gry i zabawy ruchowe,
- stosuje zasady fair play i zachęca innych do ćwiczeń.

3. Różne formy rekreacyjno-sportowe

Wymagania konieczne:

- uczestniczy w prostych zabawach i grach ruchowych,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa i reguł gier,
- podejmuje próby prostych elementów gier zespołowych (podania, rzut, chwyt),
- akceptuje przegraną i cieszy się wspólną zabawą.

Wymagania rozszerzające:

- aktywnie uczestniczy w grach i zabawach,
- potrafi współpracować z zespołem,
- stosuje przepisy i zasady fair play,
- poprawnie wykonuje elementy gier zespołowych (podania, kozłowanie, prowadzenie piłki, rzut do celu),

- potrafi zorganizować prostą zabawę ruchową.

Wymagania wykraczające:

- samodzielnie organizuje gry i zabawy ruchowe, dostosowując je do grupy,
- wspiera słabszych, motywuje kolegów, szanuje przeciwników,
- wykonuje elementy gier zespołowych płynnie, łączy je w działania taktyczne,
- zna i stosuje przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów i rolkarzy,
- rozumie znaczenie współpracy dla sukcesu zespołu,
- podejmuje dodatkowe aktywności ruchowe poza szkołą (gry, zabawy, sport).

Formy sprawdzania osiągnięć ucznia:

- testy sprawnościowe raz w roku (obowiązkowe – między lutym a kwietniem),
- sprawdziany kontrolne w postaci krótkich prób (na początku i końcu semestru),
- obserwacja pracy ucznia podczas lekcji WF (technika, zaangażowanie, stosowanie zasad),
- udział w grach i zabawach ruchowych,
- samodzielne wykonywanie zadań domowych o charakterze ruchowym (np. ćwiczenia ogólnorozwojowe, spacer, skakanie na skakance, basen, narty itp. według zainteresowania indywidualnego ucznia).

Agata Ciężadło