

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA KLAS I-III z WYCHOWANI FIZYCZNEGO 2025/2026**

### *Publiczna Katolicka Szkoła Podstawowa im. św. Joanny Beretty Molli w Krakowie*

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 I**

- Higiena osobista i zdrowie. Uczeń:
- dba o higienę całego ciała
- wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej
- 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 / postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, przysiad podparty, podpór przodem, tyłem, siad kłęczny, kłęk podparty, siad skrzyżny
- Pokonuje trasę marszobiegu w środowisku naturalnym
- Skacze jedno nóż obunóż
- Skacze w dala z miejsca i z rozbiegu
- Wykonuje podciągnięcia
- Wykonuje rzuty oburącz, chwyta piłkę
- Wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego
- Wykonuje rzuty oburącz do przodu, z nad głowy piłką małą i dużą

##### 2. Formy rekreacyjno-sportowe. Uczeń:

- Aktywnie uczestniczy w zabawach i grach ruchowych
- Uczestniczy w innych formach aktywności sportowej

#### **Klasa II**

##### 1. Higiena osobista i zdrowie. Uczeń:

- dba o higienę całego ciała

- wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej
- ćwiczy zawsze w stroju sportowym
- starannie wykonuje wszystkie ćwiczenia
- systematycznie ćwiczy na zajęciach wychowania fizycznego oraz w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym

2. 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 wykorzystaniem różnorodnych przedmiotów
- Wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę
- Skacze jedno nóż i obunóż
- Wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem
- wykonuje podciągnięcia
- wspina się czołga, przetacza

3. Formy rekreacyjno-sportowe. Uczeń:

- Aktywnie uczestniczy w zabawach i grach ruchowych
- Uczestniczy w innych formach aktywności sportowej
- Kozłuje piłkę jednorącz w miejscu i w ruchu
- Chwyta i podaje piłkę oburącz

### **Klasa III**

1. Higiena osobista i zdrowie. Uczeń:

- dba o higienę całego ciała
- wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej
- ćwiczy zawsze w stroju sportowym
- starannie wykonuje wszystkie ćwiczenia
- systematycznie ćwiczy na zajęciach wychowania fizycznego oraz w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym

2. 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 wykorzystaniem różnorodnych przedmiotów
- Wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę
- Chwyta piłkę oburącz
- Prowadzi piłkę nogą , uderza do bramki
- Rzuca piłką do bramki / do celu/
- Wykonuje ćwiczenia równoważne
- W trudnym terenie radzi sobie

3. Formy rekreacyjno-sportowe. Uczeń:

- Aktywnie uczestniczy w zabawach i grach ruchowych
- Uczestniczy w innych formach aktywności sportowej
- Kozłuje piłkę jednorącz w miejscu i w ruchu
- Chwyta i podaje piłkę oburącz