

Wymagania edukacyjne klasa II-III

1. Osiągnięcia w zakresie profilaktyki zdrowia i bezpieczeństwa. Uczeń:

1) podejmuje działania na rzecz utrzymania zdrowia, takie jak: dbanie o higienę ciała, wybór stroju sportowego odpowiedniego do miejsca zajęć i pogody, zdrowa dieta, regularny kontakt z przyrodą:

- odpowiedni strój sportowy na zajęciach,
- dostosowany strój sportowy do warunków zewnętrznych.

2) wymienia i rozpoznaje przykłady aktywności fizycznej możliwej do wykonania w domu, w szkole i na świeżym powietrzu:

- uczestniczy w różnych zabawach ruchowych oraz grach rekreacyjnych, np. „zbijak”, „wybijanie piłką twierdzy”, „Pocztą”, „Piłka w półkolu”,
- wykonuje skoki przez skakankę.

3) podejmuje aktywność fizyczną w celu utrzymania zdrowia i zapobiegania wadom postawy, wykonuje systematycznie ćwiczenia fizyczne:

- poznaje różne ćwiczenia gimnastyczne,
- poznaje zabawy ruchowe,
- poznaje gry rekreacyjne,
- poznaje różne formy ruchu: biegi, skoki, rzuty
- wykonuje ćwiczenia szyi, ramion, nóg i tułowia,
- potrafi wykonać ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia. .

4) wykonuje rozgrzewkę i rozumie jej cel:

- wykonuje ćwiczenia z różnych postaw wyjściowych.

5) przestrzega zasad zabaw i gier ruchowych oraz zespołowych:

- zna podstawowe zasady gier i zabaw ruchowych
- zna podstawowe zasady gier zespołowych

6) stosuje zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze i rolkach, a także zna główne znaki drogowe – moduł bezpieczeństwo i obrona:

- zna zasady poruszania się pieszo po drodze,
- zna zasady poruszania się po drodze na rowerze, hulajnodze i rolkach

7) stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie aktywności plenerowych, w tym nad wodą, w lesie i górach – moduł bezpieczeństwo i obrona:

- wie, że w górach chodzimy tylko po wyznaczonych szlakach turystycznych,
- w wyższe partie gór mogą chodzić tylko osoby odpowiednio przygotowane do takiej formy turystyki,
- w czasie burzy należy jak najszybciej schodzić ze szczytów i miejsc odsłoniętych,
- zawsze należy mieć odpowiedni strój ze szczególnym wskazaniem na właściwe obuwie,

- korzysta z akwenów wodnych, na których są ratownicy i wyznaczone kąpieliska,
- bezwzględnie stosuje się do wszystkich zasad regulaminu korzystania z kąpieliska,
- zna zasady zachowania w środowisku naturalnym oraz ochrony przyrody.

2. Osiągnięcia w zakresie sprawności fizycznej. Uczeń:

1) posiada umiejętności związane z przemieszczaniem, tj. umiejętność dotyczącą:

a) chodzenia i maszerowania ze zmianą kierunku i tempa, z zachowaniem rytmu i koordynacji:

- wykonuje marszobiegi w terenie.

b) biegania krótkich dystansów ze zmianą kierunku i tempa:

- biega na dystansie 30 - 40m,
- biega sztafety wahadłowe.

c) skakania, podskakiwania i przeskakiwania (np. skoki obunóż i jednonóż w miejscu i ruchu, pokonywanie przeszkód o różnej wysokości i szerokości, skok w dal dowolnym sposobem z miejsca i z rozbiegu, skoki przez skakankę lub gumę):

- wykonuje skok w dal z miejsca,
- skacze na skakance,
- przeskakuje przez ławeczkę szwedzką,
- wykonuje skoki przez drabinkę koordynacyjną,
- bierze udział w zabawach skocznych.

d) wspinania się na niskich wysokościach:

- wchodzi i wspina się na drabinki gimnastyczne,
- wchodzi na ławeczkę szwedzką.

e) czołgania w różnych kierunkach i pod przeszkodami:

- pokonuje tory przeszkód.

2) posiada umiejętności związane z posługiwaniem się przyborami i manipulowaniem nimi, tj. umiejętność dotyczącą:

a) rzucania jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego:

- rzuca jednorącz do celu woreczkami gimnastycznymi,
- rzuca jednorącz do celu małą piłką.

b) podawania przyborów oburącz sprzed klatki piersiowej i nad głowę, w miejscu i ruchu oraz

chwywania przyborów w miejscu i ruchu,

- podania i chwyty piłki do mini koszykówki,
- podania i chwyty piłki do mini piłki ręcznej,

- chwyt i rzuty oburącz do współwiczającego.

c) uderzania piłki (kopnięcia) w miejscu i ruchu, do partnera lub celu, z różną siłą i w różnych kierunkach:

- uderza piłkę prawą i lewą nogą,
- uderza piłkę na bramkę,
- prowadzi piłkę podczas zabaw.

d) odbijania piłki – oburącz lub jednorącz w górę i w kierunku partnera:

- podrzuty i chwyt piłki do min siatkówki.

e) uderzania przyborem (np. kijem, rakieta),

f) toczenia, podnoszenia i przenoszenia przyborów,

- potrafi przenosić w prawidłowy sposób przybory .

g) celowania i trafiania do wyznaczonego celu – rzucając, kopiąc, odbijając i uderzając przybór:

- rzuca piłką do bramki,
- oddaje strzały piłką na bramkę,
- rzuca piłką do kosza,
- rzuca wórczkami gimnastycznymi do celu.

3) posiada umiejętności związane z utrzymywaniem równowagi, kontroli ciała i orientacji w przestrzeni, tj. umiejętności dotyczące:

a) utrzymania równowagi w pozycjach statycznych i dynamicznych z przyborem i bez:

- potrafi utrzymać równowagę na jednej nodze,
- potrafi przejść z zachowaniem równowagi po ławeczce z przyborem i bez.

b) wykonywania rotacji ciała wokół osi pionowej i poziomej (np. obrót w miejscu i ruchu, przewrót w przód z przysiadu podpartego),

- wykonuje obroty wokół własnej osi,
- wykonuje przewrót w przód z półprzysiadu.

c) wykonywania skrętów i zwrotów w sposób kontrolowany:

- wykonuje skręty tułowia.

d) przenoszenia ciężaru ciała z jednej strony na drugą,

e) utrzymywania prawidłowej postawy w różnych pozycjach:

- wykonuje ćwiczenia w różnych pozycjach.

3. Osiągnięcia w zakresie zabaw i gier ruchowych, gier zespołowych oraz rekreacyjnych. Uczeń:

1) wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce;

2) uczestniczy w zabawach i grach ruchowych, grach zespołowych, z wykorzystaniem dostępnego sprzętu sportowego:

- uczestniczy w grze w mini piłkę nożną,
- uczestniczy w grze „Do pięciu podań” w mini koszykówce,
- uczestniczy w grze „Do pięciu podań” w piłce ręcznej,
- uczestniczy w grze „Rzucanka siatkarska”,
- uczestniczy w grze „Dwa ognie”.

3) wykonuje podstawowe elementy techniczne z piłką lub innym przyborem charakterystycznym dla gier zespołowych: kozłowanie w miejscu i ruchu, podawanie i chwytanie, odbijanie, uderzanie i prowadzenie, rzucanie, uderzanie do celu:

- kozłuje piłkę w miejscu i ruchu,
- podaje i chwytą piłkę w miejscu i ruchu,
- odbija piłkę w miejscu,
- uderza i prowadzi piłkę w miejscu i w ruchu,
- oddaje strzał na bramkę.

4) współpracuje z innymi przy tworzeniu i realizacji zabaw ruchowych:

- współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników,
- komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach.

5) korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, takiego jak: rolki, łyżwy, sanki, hulajnoga i rower, dostosowując sposób jazdy do warunków i zasad bezpieczeństwa:

- jeździ na sankach.

6) przestrzega zasad fair play w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych:

- zna i przestrzega zasad fair play w zabawach i grach,
- okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników ćwiczeń poprzez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych,
- przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne.