

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego – klasa 3 Szkoły Podstawowej

<i>ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI z dnia 28 czerwca 2024 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub w znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz. U. z dnia 5 lipca 2024r. poz. 996)</i>	
Taksonomia celów kształcenia wg prof. Niemierko	
I poziom wymagania podstawowe (zapamiętanie i rozumienie wiadomości)	II poziom umiejętności - wymagania ponadpodstawowe (stosowanie wiadomości w sytuacjach typowych i/lub problemowych)
UMIEJĘTNOŚCI PODSTAWOWE (wynikające z realizacji zapisów podstawy programowej)	UMIEJĘTNOŚCI PONADPODSTAWOWE (wykraczające poza podstawę programową)
<p>1. Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia. Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wie, że należy utrzymywać w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; 2) wie, jak dostosować strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu; 3) zna, znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia; 4) wie, jak przygotować swoje ciało do wykonywania ruchu; 5) rozumie znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń; 6) wie, 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. 	<p>1. Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia. Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) zna zasady higieny i potrafi je zastosować w stosownym momencie, utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu, dostosowuje strój do rodzaju pogody, w trakcie zajęć odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu, wykonuje te czynności samodzielnie; 2) wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia, używa różnych form ruchu; 3) przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu, potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę; 4) ma świadomość znaczenia systematyczności w wykonywaniu ćwiczeń, systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, z zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia; 5) uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej, wyraża zrozumienie i empatię poprzez swoje zachowanie.

2. Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych.

Uczeń:

- 1) zna 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) wie, jak pokonać 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 nieruchomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobieg;
- 3) rzuca i podaje jednorącz, 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) wie, jak poprawnie wykonać ćwiczenia zwinnościowe:
 - skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,
 - czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu,
 - wspinanie się,
 - mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,
 - podnoszenie i przenoszenie przyborów,
- 5) zna technikę wykonania przewrotu w przód z przysiadu podpartego;
- 6) wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej;
- 7) wykonuje wg instrukcji ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.

2. Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych

Uczeń:

- 1) przyjmuje poprawnie 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 sprawnie i precyzyjnie, 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 podanym sposobem, skacze przez skakankę, zawsze poprawnie wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze;
- 4) wykonuje ćwiczenia zwinnościowe, zawsze poprawnie i sprawnie;
- 5) wykonuje poprawnie przewrót w przód z przysiadu podpartego;
- 6) wykonuje sprawnie i zawsze poprawnie ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej;
- 7) zna ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy oraz poprawnie i samodzielnie je wykonuje.

3. Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych.

Uczeń:

- 1) uczestniczy w zabawach zespołowych lub grach ruchowych z wykorzystaniem przyboru lub bez, według podanych reguł;
- 2) wie, że każdy człowiek ma inne możliwości fizyczne, stara się zachowywać powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektować ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzić sobie w sytuacji przegranej;
- 3) zna 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) naśladuje prawidłowe wykonanie elementów charakterystycznych 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) uczestniczy w zespołowych zabawach ruchowych wg podanych reguł, 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.

3. Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych.

Uczeń:

- 1) organizuje samodzielnie 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, respektuje decyzje sędziego i się im podporządkowuje;
- 3) wyjaśnia i zawsze 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) potrafi zorganizować zabawy lub gry zespołowe z wykorzystaniem różnych piłek oraz aktywnie w nich uczestniczy;
- 5) wykonuje prawidłowo i precyzyjnie 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) potrafi samodzielnie i kreatywnie ułożyć lub zmodyfikować reguły zespołowej zabawy ruchowej, w tym zabawy niekonwencjonalnej, aktywnie uczestniczy w zabawach ruchowych, współdziała z innymi w celu osiągnięcia sukcesu;
- 7) korzysta prawidłowo z dostępnego sprzętu sportowego zachowując zasady bezpieczeństwa.