

KLASA 1

Higiena osobista i zdrowie.

Uczeń:

- utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie;
- dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu;
- wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;
- przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu;
- ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń;
- 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.

Sprawność motoryczna

Uczeń:

- przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jedno- i dwunożne, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad kłęczny, skrzyżny, skulony, prosty;
- 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;
- rzuca i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, z nad głowy, piłką małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jedno- i dwunożnie ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakankę, wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze;
- wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:
 - o skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,
 - o czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu,
 - o podnoszenie i przenoszenie przyborów;
- wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej;

Różne formy rekreacyjno-sportowych.

Uczeń:

- 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 przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolników, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa;
- uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek;
- wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyt ringo, podania piłki do partnera jedno- i oburącz w miejscu lub w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu;
- układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu;
- jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach.

KLASA 2

Higiena osobista i zdrowie.

Uczeń:

- utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie;
- dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu;
- wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;
- przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu;
- ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń;
- 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.

Sprawność motoryczna

Uczeń:

- przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jedno nogi, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty;
- 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;
- rzuca i podaje jedną ręką, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, z nad głowy, piłką małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jedno nogi i obunogi z zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakankę, wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze;
- wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:
 - o skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,
 - o czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu,
 - o wspina się,
 - o podnoszenie i przenoszenie przyborów;
- wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej;

Różne formy rekreacyjno-sportowych.

Uczeń:

- 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 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;
- uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek;
- wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyt ringo, podania piłki do partnera jedno nogi 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;
- układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu;
- jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach.