|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna** | | |
| **klasa I** | **klasa II** | **klasa III** |
| **I półrocze** | **I półrocze** | **I półrocze** |
| -bierze udział w krótkich marszobiegach.  -uczy się poprawnie wykonywać ćwiczenia gimnastyczne i proste układy taneczne.  -rozumie, że należy dbać o swoją sprawność fizyczną | -poprawnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne  i proste układy taneczne.  -uczestniczy w zajęciach rozwijających sprawność  fizyczną, zgodnie z regułami.  -rozumie konieczność rozwijania sprawności fizycznej. | -realizuje marszobieg trwający co najmniej 15 minut.  -poprawnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne i proste układy taneczne.  -systematycznie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne wzmacniające mięśnie brzucha i kręgosłupa.  -sprawnie korzysta z różnych przyborów gimnastycznych.  -systematycznie dba o własną sprawność fizyczną. |
| -reaguje ruchem na różne sygnały wzrokowe i dźwiękowe.  -pokonuje przeszkody, skacze i biega.  -wykonuje proste ćwiczenia równoważne w różnych układach. | -reaguje ruchem na różne sygnały wzrokowe  i dźwiękowe.  -pokonuje przeszkody, skacze, biega.  -wykonuje ćwiczenia równoważne.  -sprawnie pokonuje tor przeszkód. | -reaguje ruchem na różne sygnały wzrokowe i dźwiękowe.  -pokonuje przeszkody, skacze, biega.  -zna wszystkie pozycje wyjściowe do ćwiczeń.  -wykonuje ćwiczenia: równoważne w różnych układach, kształcące skoczność i zwinność  -wykonuje przewrót w przód. |
| **-**rzuca i chwyta, kozłuje i toczy piłkę.  -bierze udział w grach i zabawach sportowych.  -stara się respektować zasady w czasie gier i zabaw.  -stara się właściwie reagować na zwycięstwo i porażkę. | -potrafi pokonywać przeszkody naturalne i sztuczne.  -rzuca i chwyta, kozłuje i toczy piłkę, rzuca do celu.  -bierze udział w grach i zabawach ruchowych.  -uczestniczy w wycieczkach.  -zna zalety aktywnego wypoczynku. | -potrafi pokonywać przeszkody naturalne i sztuczne.  -reaguje ruchem na różne sygnały wzrokowe i dźwiękowe.  -pokonuje przeszkody, skacze, biega.  -zna wszystkie pozycje wyjściowe do ćwiczeń.  -wykonuje ćwiczenia: równoważne w różnych układach, kształcące skoczność i zwinność |
| -przestrzega zasad i je respektuje w czasie gier i zabaw.  -właściwie reaguje na zwycięstwo i porażkę | -przyjmuje pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń oraz wykonuje przewrót w przód.  -skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami. | -sprawnie skacze przez skakankę różnymi sposobami  -rzuca i chwyta, kozłuje, odbija i toczy piłkę.  -jeździ na rowerze, rolkach, wrotkach.  -bierze udział w grach i zabawach, zawodach sportowych.  -respektuje zasady gier i zabaw oraz podporządkowuje się nim.  -właściwie reaguje na zwycięstwo i porażkę. |
| -dba o to, by prawidłowo siedzieć w ławce. | -stara się prawidłowo siedzieć w ławce i przy stole. | -stara się prawidłowo siedzieć w ławce i przy stole. |
| -wykonuje dowolne przeskoki przez skakankę. | -skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami. | -sprawnie skacze przez skakankę różnymi sposobami. |
| **-**dba o czystość ciała, zęby, higienę osobistą. - Stara się dbać o ład i porządek w otoczeniu.  -przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.  -rozumie konieczność systematycznej kontroli zdrowia. | -wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem i na przyrządzie. | -zwinnie wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem i na przyrządzie.  -aktywnie uczestniczy w grach zespołowych, zawodach sportowych. |
| **II półrocze** | **II półrocze** | **II półrocze** |
| -rzuca i chwyta piłkę, próbuje odbijać i kozłować. | -posługuje się piłką Rzuca i chwyta, kozłuje i toczy piłkę, rzuca do celu. | -sprawnie posługuje się piłką: rzuca, chwyta, kozłuje, odbija i prowadzi ją. |
| -zazwyczaj przestrzega ustalonych reguł, umów, oraz zasad zabaw, gier ruchowych i mini gier sportowych. | -bierze udział w zabawach, mini grach i grach terenowych, stara się respektować reguły. | -chętnie bierze udział w zabawach, mini-grach i grach terenowych, zawodach sportowych, respektując reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego. |
| -radzi sobie z porażkami w miarę swoich możliwości. | -wie, jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i radzi sobie z porażkami. | Wie, jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i radzi sobie z porażkami. |
| -dba o higienę osobistą | -dba o higienę osobistą i czystość odzieży. | -dba o czystość ciała, prawidłową postawę, zęby, higienę osobistą, czystość odzieży oraz ład i porządek w otoczeniu. |
| -wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się. | -wie, jakie znaczenie ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna. Rozumie, że należy przestrzegać zasad higieny i właściwie się odżywiać. | -aktywnie odpoczywa na świeżym powietrzu.  -wie, jak należy się odżywiać, gdy prowadzi się aktywny tryb życia. |
| -wie, że leki wolno zażywać tylko pod kontrolą dorosłych. | -wie, że nie może samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych | -wie, jakie grożą niebezpieczeństwa związane z zatruciami pokarmowymi, środkami chemicznymi. |
| -dba o to, by prawidłowo siedzieć w ławce. | -dba o prawidłową postawę, np. siedząc w ławce, przy stole. | Zawsze dba o prawidłową postawę. |
| -stara się przestrzegać zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych. | -przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem. | -zawsze przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem. |
| -potrafi wybrać bezpieczne miejsca do zabawy.  -wie, jak właściwie zachowywać się w sytuacji zagrożenia. | -wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.  -przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.  -akceptuje różnice między ludźmi, przejawia szacunek dla ich odmienności.  -podejmuje wobec innych osób zadania, wymagające troskliwości i opiekuńczości. | -potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. |