

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## KLASY I–III

Rok szkolny 2026/2027

### PODSTAWA PRAWNA I ZAŁOŻENIA DOKUMENTU

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klas I-III na rok szkolny 2026/2027 opracowano na podstawie obowiązujących przepisów prawa oświatowego oraz podstaw programowych kształcenia ogólnego właściwych dla poszczególnych klas.

#### WYCHOWANIE FIZYCZNE:

- rozwijanie kompetencji ruchowych, w tym świadomych postaw prozdrowotnych, szczególnie w zakresie aktywności ruchowej;
- zachęcanie uczniów do podejmowania różnorodnych form aktywności – ćwiczeń fizycznych, zabaw i gier z wykorzystaniem dostępnych przyborów i sprzętu sportowego, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa;
- wspieranie rozwoju sprawności fizycznej oraz motywowanie do systematycznego dbania o zdrowie.

Wychowanie fizyczne jest oparte na **koncepcji alfabetu ruchowego**, która zakłada rozwijanie czterech powiązanych obszarów:

- kompetencji fizycznych;
- motywacji i pewności siebie;
- wiedzy oraz zrozumienia w zakresie aktywności fizycznej i zdrowia;
- nawyków codziennego uczestnictwa w aktywności fizycznej.

**W każdym roku szkolnym w okresie od lutego do kwietnia nauczyciel przeprowadza odpowiednie testy sprawnościowe, które obejmują:**

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowania i oceniania. Pomiary sprawności fizycznej powinny być wykorzystywane wyłącznie do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

## **1) AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I BEZPIECZEŃSTWO**

*Uczeń:*

- 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;
- wymienia i rozpoznaje przykłady aktywności fizycznej możliwej do wykonania w domu, w szkole i na świeżym powietrzu;
- podejmuje aktywność fizyczną w celu utrzymania zdrowia i zapobiegania wadom postawy, wykonuje systematycznie ćwiczenia fizyczne;
- wykonuje rozgrzewkę i wyjaśnia jej cel;
- przestrzega zasad zabaw i gier ruchowych oraz zespołowych;
- stosuje zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze i rolkach, a także zna główne znaki drogowe;
- stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie aktywności plenerowych, w tym nad wodą, w lesie i górach .

## **2) SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA**

*Uczeń:*

- chodzi, maszeruje, biega ze zmianą kierunku i tempa, zachowując rytm i koordynację;
- skacze, podskakuje i przeskakuje – obunóż, jedenonóż, w miejscu i w ruchu, przez przeszkody, w dal z miejsca i rozbiegu, przez skakankę lub gumę;
- wspina się na niskich wysokościach;
- czołga się w różnych kierunkach i pod przeszkodami;
- rzuca jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego;
- podaje przybory oburącz sprzed klatki piersiowej i nad głowę, w miejscu i w ruchu, a także chwyta je w miejscu i w ruchu;
- uderza piłkę nogą w miejscu i w ruchu, do partnera lub celu, z różną siłą i w różnych kierunkach;
- odbija piłkę oburącz lub jednorącz w górę i w kierunku partnera;
- wykonuje podstawowe ćwiczenia techniczne z piłką lub innym przyborem charakterystycznym dla gier zespołowych: kożłuje w miejscu i w ruchu, podaje i chwyta, odbija, uderza, prowadzi, rzuca, uderza do celu;
- toczy, podnosi i przenosi przybory;
- utrzymuje równowagę w pozycjach statycznych i dynamicznych, z przyborem i bez;

- wykonuje rotacje ciała wokół osi pionowej i poziomej, w tym obroty w miejscu i w ruchu, przewroty w przód z przysiadu podpartego;
- przenosi ciężar ciała z jednej strony na drugą;
- utrzymuje prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach;
- wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce;
- uczestniczy w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych;
- korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, zachowując zasady bezpieczeństwa;
- współpracuje z innymi przy planowaniu i realizacji zabaw ruchowych;
- przestrzega zasad fair play w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.

### **WARUNKI I SPOSÓB OCENIANIA WEWNĄTRZSZKOLNEGO UCZNIÓW**

Warunki i sposób oceniania wewnątrzszkolnego uczniów znajdują się w Rozdziale 7, „Warunki i sposób oceniania wewnątrzszkolnego uczniów”, § 65 Statutu Szkoły Podstawowej nr 1 z Oddziałami Integracyjnymi im. Bolesława Chrobrego w Kołobrzegu.

**Opracował zespół przedmiotowy nauczycieli wychowania fizycznego w składzie:**  
Edyta Haponiuk, Natalia Żach, Renata Litwinowicz, Przemysław Kaczmarek, Łukasz Baran