

## PSO Wychowanie fizyczne, kl. 1-3

Końcowa ocena z wychowania fizycznego w klasach 1-3 zawiera rozwój wielu obszarów: sprawności motoryczne, świadomość zdrowotną, świadomość swojego ciała, umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, rekreacyjnej, artystycznej, sportowej, obronnej, umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw ruchowych i tworzenia reguł.

W ocenie z wychowania fizycznego w klasach 1-3 uwzględniamy umiejętności ucznia w zakresie:

Umiejętności ucznia w zakresie sprawności motorycznych:

a) świadomość zdrowotna, wyrażona przez podstawowe zachowania prowadzące do higieny i pielęgnacji ciała;

b) świadomość ciała, umożliwiającą wykonywanie samodzielnych ćwiczeń ruchowych, przy zachowaniu prawidłowej postawy ciała, zdrowego żywienia i stylu życia;

c) 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;

d) 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 marszobiegi;

e) rzuca i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy, piłką małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jedno nogi i obunogi ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, wykonuje przeskoki zawrotny przez ustawioną ławeczkę, naskoki i zeskok, skoki zajęcze;

f) wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie, czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu, wspina się, mocowanie w pozycjach niskich i wysokich, podnoszenie i przenoszenie przyborów;

g) wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;

h) wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem, np. ławeczki gimnastyczne;

Umiejętności ucznia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych.

a) organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową;

b) 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;

c) respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych,

d) uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem piłek koszykowych, siatkowych, ręcznych i nożnych;

e) wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwytaki ringo, podania piłki do partnera jedno nogi i obunogi 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;