**Podstawa programowa przedmiotu wychowanie fizyczne   
  
I etap edukacyjny: klasy I–III**

**1. Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia.** Uczeń:

1. utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie;
2. dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych

odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu;

1. wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;
2. przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu;
3. ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń;
4. 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.

**2. Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych.**Uczeń:

1. przyjmuje 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 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 dowolnym sposobem, skacze przez skakankę, wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze;
4. wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:
5. skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,
6. czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu,
7. wspina się,
8. mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,
9. podnoszenie i przenoszenie przyborów;
10. wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;
11. wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej;
12. samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.

**3. Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych.** Uczeń:

1. organizuje 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;
3. 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. uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek;
5. wykonuje prawidłowo 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. układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, 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.