WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA 1 ROK SZKOLNY 2026/2027

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy 1 szkoły podstawowej, opracowane w oparciu o program cyklu „Drużyna Tropicieli" (WSiP) oraz założenia podstawy programowej. Ocena osiągnięć ucznia ma charakter opisowy.

Obszar wymagań	Poziom podstawowy (Uczeń…)	Poziom ponadpodstawowy (Uczeń…)
Sprawność motoryczna i formy lokomocji	• Wykonuje podstawowe formy ruchu: bieg naturalny, marsz, czworakowanie. • Skacze obunóż w miejscu i w przód. • Wykonuje proste ćwiczenia równoważne (np. przejście po linii).	• Pokonuje tory przeszkód sprawnie i w tempie. • Łączy różne formy lokomocji (np. bieg ze skokiem). • Swobodnie wykonuje trudniejsze ewolucje równoważne.
Współpraca z przyborem	• Rzuca piłkę oburącz i jednorącz. • Toczy piłkę w określonym kierunku. • Podejmuje próby chwytu piłki oburącz.	• Celnie rzuca do celu ruchomego lub stałego. • Pewnie chwyta piłkę w biegu. • Kozłuje piłkę w miejscu i w ruchu.
Gry, zabawy i współdziałanie	• Reaguje na podstawowe sygnały dźwiękowe i wzrokowe. • Bierze aktywny udział w zabawie kołowej i bieżnej. • Przestrzega reguł prostych gier zespołowych.	• Wykazuje inicjatywę w grach i zabawach. • Bezkonfliktowo współpracuje w grupie i pomaga rówieśnikom. • Radzi sobie z porażką w duchu fair play.
Bezpieczeństwo i organizacja	• Zna i stosuje zasady bezpiecznego zachowania na sali i boisku. • Wykonuje polecenia nauczyciela. • Pamięta o zmianie obuwia i stroju sportowego.	• Samodzielnie dostrzega i zgłasza sytuacje stwarzające zagrożenie. • Pomaga w sprawnym rozkładaniu i zbieraniu przyborów sportowych.
Higiena i zdrowie	• Rozumie potrzebę mycia rąk i ciała po wysiłku fizycznym. • Wie, że ruch sprzyja zdrowiu. • Prawidłowo wykonuje proste ćwiczenia oddechowe.	• Samodzielnie dba o estetykę stroju i higienę osobistą. • Potrafi wyjaśnić, jak ćwiczenia fizyczne i oddechowe wpływają na samopoczucie.

Zasady oceniania uczniów w cyklu „Drużyna Tropicieli”:

1. Wysiłek i zaangażowanie – kluczowy czynnik oceny, motywujący dziecko do aktywności niezależnie od predyspozycji.

2. Postęp indywidualny – ocena przyrostu umiejętności i sprawności w odniesieniu do własnych wyników ucznia.

3. Edukacja społeczno-emocjonalna – uwzględnienie umiejętności pracy w zespole oraz radzenia sobie z emocjami.