POŻĄDANE OSIĄGNIĘCIA Z WF DLA KLASY I

1. Osiągnięcia w zakresie profilaktyki zdrowia i bezpieczeństwa. Uczeń:

• dba o higienę całego ciała,

• wie, jak dobrać struj sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej,

• ćwiczy zawsze w stroju sportowym,

• starannie wykonuje wszystkie ćwiczenia,

• systematycznie ćwiczy na zajęciach wychowania fizycznego oraz w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym.

2. Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznej. Uczeń:

• przyjmuje pozycje wyjściowe do ćwiczeń,

• pokonuje trasę marszobiegu w środowisku naturalnym,

• wykonuje rzuty jednorącz i oburącz do celu i na odległość z wykorzystaniem różnorodnych przyborów,

• wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę,

• skacze przez skakankę,

• wykonuje przewrót w przód,

• wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce,

• demonstruje prawidłową postawę ciała,

• wykonuje 4 próby obligatoryjnego testu sprawnościowego.

3. Osiągnięcia w zakresie zabaw i gier ruchowych, gier zespołowych oraz aktywnościach rekreacyjnych. Uczeń:

• aktywnie uczestniczy w zabawach i grach ruchowych,

• jeździ na rowerze, rolkach, hulajnodze, sankach i łyżwach,

• kozłuje piłkę jednorącz w miejscu i w ruchu,

• chwyta i podaje piłkę oburącz,

• chwyta piłkę oburącz i podaje jednorącz,

• rzuca piłką oburącz i jednorącz do celu, bramki, niskiego kosza,

• odbija piłkę oburącz,

• prowadzi piłkę nogą, uderza na bramkę,

• uczestniczy w rozgrywkach klasowych jako zawodnik

• dba o środowisko naturalne.