

POŻĄDANE OSIĄGNIĘCIA Z WF DLA KLASY III

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

- dba o higienę całego ciała,
- wie, jak dobrać strój 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 obowiązkowego 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,
- kołuje 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.