Wymagania edukacyjne

(zgodne z podstawą programową z 2026 r.)

Wychowanie fizyczne

Klasy 1–3

© Copyright by WSiP

Treści nauczania z podziałem na klasy

Zgodnie z koncepcją dydaktyczną kształcenia zintegrowanego zapisy w kolumnie **Wymagania ogólne** uwzględniają kilka zapisów, nigdy bowiem nie koncentrujemy się na wspomaganiu jednego aspektu rozwojowego dziecka.

Uwzględniając właściwości i potrzeby rozwojowe dzieci w wieku wczesnoszkolnym, powtarzamy wymaganie dotyczące stymulacji motoryki małej i aspektów sensorycznych i komunikacji. Jest to wsparcie, które przy aktualnym ukierunkowaniu dzieci na bierny tryb życia i częstych zaburzeń sensorycznych, staje się niezbędne w kontekście przygotowania ucznia do uczenia się.

Wymagania ogólne	**Wymagania szczegółowe**	**Założone osiągnięcia ucznia**		
W zakresie: ■ aktywności fizycznej i bezpieczeństwa, ■ sprawności fizycznej **uczeń osiąga:**	**Zgodnie z *Podstawą programową* uczeń:**	**Klasa 1**	**Klasa 2**	**Klasa 3**
• sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji	**10.1.e** przestrzega zasad zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych **10.2.a** chodzi, maszeruje, biega ze zmianą kierunku i tempa, zachowując rytm i koordynację, **10.2.o** wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce **10.2.p** uczestniczy w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych, **10.2.q** korzysta z dostępnego sprzętu sportowego,	• uczestniczy aktywnie w zabawach organizacyjno-porządkowych • stara się przestrzegać reguł podczas zabaw • uczestniczy w zabawach i tańcach integracyjnych • odtwarza schemat ruchu w tańcu integracyjnym • uczestniczy w zabawach rytmicznych • uczestniczy w zabawach tanecznych • porusza się zgodnie z wyznaczanym rytmem	• proponuje schemat ruchu w tańcu integracyjnym • wymienia reguły obowiązujące podczas zabaw i ich przestrzega • uczestniczy w zabawach ruchowo-dramowych • uczestniczy w zabawach i grach z elementami rywalizacji • wyjaśnia warunki „sytuacji wygranej i przegranej” • stara się zachować adekwatnie do sytuacji	• organizuje zabawy integracyjne • zachowuje zasady bezpieczeństwa w znanych sobie zabawach oraz określa reguły właściwego zachowania w nowo proponowanych aktywnościach ruchowych • włącza do zabawy innych uczniów, zważając na ich możliwości i ograniczenia ruchowe

© Copyright by WSiP

	zachowując zasady bezpieczeństwa **10.2.r** współpracuje z innymi przy planowaniu i realizacji zabaw ruchowych **10.2.s** przestrzega zasad *fair play* w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych		zwycięstwa i przegranej • rusza się płynnie, zgodnie z wyznaczanym rytmem • naśladuje (odtwarza) układy rytmiczne i taneczne • ilustruje ruchem, tańcem historie fabularyzowane • rozwija swoją gibkość • opisuje swoje mocne strony i wskazuje na trudności	• zachowuje się adekwatnie do sytuacji zwycięstwa i przegranej • organizuje zabawy rytmiczne • wykonuje rytmiczne układy ruchowe • wykonuje tańce grupowe i indywidualne
• sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji • umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej • umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych	**10.1.c** podejmuje aktywność fizyczną w celu utrzymania zdrowia i zapobiegania wadom postawy, wykonuje systematycznie ćwiczenia fizyczne **10.1.f** stosuje zasady bezpiecznego poruszania się pieszo […] – **moduł bezpieczeństwo i obrona** **10.1.g** stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie aktywności plenerowych […] – **moduł bezpieczeństwo i obrona** **10.2.a** chodzi, maszeruje, biega ze zmianą kierunku i tempa, zachowując rytm i koordynację **10.2.b** skacze, podskakuje i przeskakuje – obunóż, jednonóż, w miejscu i w ruchu, przez przeszkody, w dal z	• przyjmuje postawę zasadniczą • uczestniczy w biegu ze zmiennym tempem • biega na krótką odległość na przemian z chodem • reaguje odpowiednio na ustalony sygnał • uczestniczy w ćwiczeniach, respektując wyznaczoną kolejność i wdrażając określone przez nauczyciela zasady • uczestniczy w zabawach w terenie, przestrzegając zasad bezpieczeństwa	• pokonuje naturalne przeszkody • realizuje krótkie marszobiegi • biegnie na krótkim dystansie • przyjmuje na sygnał określoną pozycję startową • uczestniczy w ćwiczeniach, respektując określone przez nauczyciela reguły • porusza się po naturalnym torze przeszkód • planuje zabawy w terenie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa	• biega z wysokim unoszeniem kolan • biega w połączeniu ze skokiem, w tym skokiem przez sztuczną przeszkodę • uczestniczy w ćwiczeniach, przypominając i respektując schemat ich wykonywania oraz obowiązujące w nich reguły • organizuje zabawy z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, z elementami biegu • porusza się w terenie, wykorzystując swoją wiedzę

© Copyright by WSiP

	miejsca i rozbiegu, przez skakankę lub gumę **10.2.c** wspinania się na niskich wysokościach **10.2.k** utrzymuje równowagę w pozycjach statycznych i dynamicznych, z przyborem i bez			
	10.2.p uczestniczy w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych **10.2.q** korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, zachowując zasady bezpieczeństwa **10.2.r** współpracuje z innymi przy planowaniu i realizacji zabaw ruchowych **10.2.s** przestrzega zasad *fair play* w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych	• proponuje znane sobie gry i zabawy grupowe w aktywnościach grupowych nawiązuje współpracę z innymi członkami grupy, np. podając piłkę	• proponuje modyfikację znanych zabaw, gier zespołowych • próbuje określić role i zadania poszczególnych uczestników proponowanej aktywności • działa we współpracy podczas gry czy zabawy, wypełniając swoją rolę	• proponuje nową zabawę, określając jej reguły oraz role i zadania uczestników • wyznacza role i zadania w grze, uwzględniając uwagi uczestników • współdziała z innymi podczas gry, zabawy grupowej
• umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych	**10.1.f** stosuje zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze i rolkach **10.1.g** stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie aktywności plenerowych, w tym nad wodą, w lesie i górach – **moduł bezpieczeństwo i obrona** **10.2.q** korzysta z dostępnego sprzętu sportowego,	• przypomina zasady poruszania się po drogach w zorganizowanej grupie • uczestniczy w wycieczce grupowej do pobliskich miejsc • reaguje na symulowane sygnały stosowane w ruchu drogowym • zna numery alarmowe • porusza się na rowerze, rolkach, hulajnodze itp., po symulowanym torze	• wymienia zasady poruszania się po drodze podczas poruszania się grupowego i indywidualnego • w zabawach symulacyjnych stosuje obowiązujące zasady poruszania się pieszego po drogach • prawidłowo reaguje na sygnały stosowane w ruchu drogowym • w zabawach symulacyjnych	• przestrzega zasad drogowych podczas poruszania się grupowego i indywidualnego • planuje wycieczki po okolicy z uwzględnieniem miejsc bezpiecznych i wykluczeniem miejsc niebezpiecznych • opisuje bezpieczne i niebezpieczne zachowania na drodze, w górach i nad wodą

© Copyright by WSiP

	zachowując zasady bezpieczeństwa	z odpowiednimi znakami drogowymi	wykorzystuje numery alarmowe • doskonali znajomość bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, rolkach, hulajnodze itp.	• w zabawie symulacyjnej używa numerów alarmowych • informuje o zdarzeniu i wzywa pomoc po właściwy adres • pod kontrolą dorosłych porusza się na rowerze, rolkach itp., przestrzegając zasad drogowych i zasad bezpieczeństwa
• sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji • umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych	**10.1.b** wymienia i rozpoznaje przykłady aktywności fizycznej możliwej do wykonania w domu, w szkole i na świeżym powietrzu **10.2.e** rzuca jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego **10.2.f** podaje przybory oburącz sprzed klatki piersiowej i znad głowy, w miejscu i w ruchu, a także chwyta je w miejscu i w ruchu **10.2.g** uderza piłkę nogą w miejscu i w ruchu, do partnera lub celu, z różną siłą i w różnych kierunkach **10.2.h** odbija piłkę oburącz lub jednorącz w górę i w kierunku partnera **10.2.i** wykonuje podstawowe ćwiczenia techniczne z piłką lub innym przyborem	• odbija piłkę w kręgu • uczestniczy w zabawach z piłką • uczestniczy w minigrach grupowych, stosując zasady bezpieczeństwa • stara się współpracować w czasie gry zespołowej • reaguje na komunikaty i sygnały podczas gry zespołowej	• posługuje się piłką: rzuca, chwyta, kozłuje, odbija i ją prowadzi • wymienia zasady gry zespołowej i ich przestrzega • stara się zaakceptować wyniki rywalizacji zespołowej • zwiększa swoją sprawność fizyczną podczas gier zespołowych • coraz precyzyjniej rzuca piłką, odbija ją i podaje do innych uczestników gry • systematycznie powtarza ćwiczenia, obserwując swoje postępy	• poprawnie wykonuje rzuty piłką na odległość • zachowuje się zgodnie z przydzieloną rolą/funkcją w grze zespołowej • modyfikuje gry zespołowe, ustalając ich zasady • akceptuje wyniki rywalizacji zespołowej • zawsze utrzymuje prawidłowe relacje interpersonalne podczas gier zespołowych • w grze porusza się coraz sprawniej, reagując właściwie na komunikaty • niemalże zawsze osiąga cel w rzucaniu, podawaniu, odbijaniu piłki • rzuca piłką sprzed klatki piersiowej • stara się zachować postawę koszykarską • rzuca do celu stałego i ruchomego

© Copyright by WSiP

	charakterystycznym dla gier zespołowych: kozłuje w miejscu i w ruchu, podaje i chwyta, odbija, uderza, prowadzi, rzuca, uderza do celu **10.2.j** toczy, podnosi i przenosi przybory **10.2.p** uczestniczy w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych **10.2.q** korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, zachowując zasady bezpieczeństwa **10.2.r** współpracuje z innymi przy planowaniu i realizacji zabaw ruchowych **10.2.s** przestrzega zasad *fair play* w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych			• podejmuje próby bezbłędnego wykonania zadania • organizuje zabawy i gry z wykorzystaniem piłki i innych przyrządów
• świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia	**10.1.a** podejmuje działania na rzecz utrzymania zdrowia, takie jak: dbanie o higienę ciała, wybór stroju sportowego odpowiedniego do miejsca zajęć i pogody, zdrowa dieta, regularny kontakt z przyrodą **10.1.b** wymienia i rozpoznaje przykłady aktywności fizycznej możliwej do wykonania w domu, w szkole i na świeżym powietrzu	• uczestniczy w zabawach i ćwiczeniach korygujących postawę ciała • w zabawach symulacyjnych wykonuje podstawowe czynności zadbania o swoją higienę • planuje ubiór adekwatny do pory roku i pogody • w zabawie symulacyjnej, fabularyzowanej wyróżnia zdrowe produkty spożywcze	• wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała • w harmonogramie dnia wyznacza pory czynności higienicznych • wychodząc na wycieczki grupowe, zwraca uwagę na potrzebne elementy garderoby uwarunkowane pogodą • opowiada, jakie zdrowe produkty spożywcze stosuje w swojej diecie	• dba o swoje zdrowie, poprawiając swoją wydolność fizyczną w ćwiczeniach i zabawie • wymienia znaczenie aktywności fizycznej dla jego zdrowia oraz uczenia się • dyscyplinuje się w dbaniu o swoje zdrowie i bezpieczeństwo • podejmuje inicjatywy promujące zdrowy sposób bycia

© Copyright by WSiP

	10.1.c podejmuje aktywność fizyczną w celu utrzymania zdrowia i zapobiegania wadom postawy, wykonuje systematycznie ćwiczenia fizyczne			• samodzielnie dobiera garderobę ze względu na porę dnia, pogodę oraz warunki zabawy • samodzielnie inicjuje i wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała • wymienia negatywny wpływ niekontrolowanego i długiego kontaktu z urządzeniami elektronicznymi • układa tygodniowy zestaw posiłków ze zdrowych produktów spożywczych
• umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej • umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych • umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych	**10.1.b** wymienia i rozpoznaje przykłady aktywności fizycznej możliwej do wykonania w domu, w szkole i na świeżym powietrzu **10.1.c** podejmuje aktywność fizyczną w celu utrzymania zdrowia i zapobiegania wadom postawy, wykonuje systematycznie ćwiczenia fizyczne **10.2.a** chodzi, maszeruje, biega ze zmianą kierunku i tempa, zachowując rytm i koordynację **10.2.e** rzuca jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego **10.2.f** podaje przybory oburącz sprzed klatki piersiowej i znad głowy, w miejscu i w ruchu, a	• uczestniczy w zabawach przygotowujących do żonglowania • rzuca piłeczkami, chusteczkami szyfonowymi, nietypowymi przedmiotami (np. pomarańczami) i chwyta je oburącz • prezentuje swoje umiejętności na forum klasy • rzuca oburącz piłeczkami, obręczami, chusteczkami szyfonowymi • wykonuje sztuczkę cyrkową z użyciem talerzyka	• żongluje co najmniej dwoma przedmiotami • prezentuje technikę żonglowania podczas ćwiczeń w parach • wypowiada się na temat swojego samopoczucia fizycznego i emocjonalnego po wykonaniu ćwiczeń	• żongluje co najmniej trzema przedmiotami • balansuje nietypowymi przyborami • wspiera innych uczniów w osiąganiu sprawności żonglowania • wypowiada się na temat swojego samopoczucia po wykonaniu ćwiczeń i opisuje swoje postępu w zakresie sprawności motoryki małej i dużej, koordynacji • wybiera ćwiczenia wspomagające procesy poznawcze, które powinien wykonywać w czasie samodzielnej nauki

© Copyright by WSiP

	także chwyta je w miejscu i w ruchu **10.2.i** wykonuje podstawowe ćwiczenia techniczne z piłką lub innym przyborem charakterystycznym dla gier zespołowych: kozłuje w miejscu i w ruchu, podaje i chwyta, odbija, uderza, prowadzi, rzuca, uderza do celu **10.2.j** toczy, podnosi i przenosi przybory **10.2.r** współpracuje z innymi przy planowaniu i realizacji zabaw ruchowych			
• sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji • świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia • umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej • umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i	**10.1.d** wykonuje rozgrzewkę i wyjaśnia jej cel **10.2.a** chodzi, maszeruje, biega ze zmianą kierunku i tempa, zachowując rytm i koordynację **10.2.b** skacze, podskakuje i przeskakuje – obunóż, jednonóż, w miejscu i w ruchu, przez przeszkody, w dal z miejsca i rozbiegu, przez skakankę lub gumę **10.2.c** wspina się na niskich wysokościach **10.2.d** czołga się w różnych kierunkach i pod przeszkodami	• ćwiczy postawy wyjściowe: rozkrok, wykrok, zakrok • uczestniczy w zabawach ze staniem na jednej nodze • w zabawie sprawnościowej fabularyzowanej czołga się pod ławką, wspina się, mocuje w pozycjach niskich i wysokich	• wykonuje ćwiczenia przy drabinkach • stara się wykonywać ćwiczenia równoważne • stara się proponować swój zestaw ćwiczeń przy drabinkach • w ćwiczeniach zwinnościowych wykonuje skłony i skrętoskłony, podciąganie, czworakowanie ze zmianą kierunków, wspinanie się i podnoszenie	• prawidłowo wykonuje skoki przez skakankę, taśmę itp. • skacze w dal z odbicia obunóż i jednonóż • wykonuje przewroty w przód • wykonuje ćwiczenia równoważne • proponuje swój zestaw ćwiczeń przy drabinkach • wykonuje skłony i skrętoskłony, podciąganie, czworakowanie ze zmianą kierunków, wspinanie się i podnoszenie

© Copyright by WSiP

przepisów poruszania się w miejscach publicznych • umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych	**10.2.k** utrzymuje równowagę w pozycjach statycznych i dynamicznych, z przyborem i bez **10.2.l** wykonuje rotacje ciała wokół osi pionowej i poziomej, w tym obroty w miejscu i w ruchu, przewroty w przód z przysiadu podpartego **10.2.m** przenosi ciężar ciała z jednej strony na drugą, **10.2.n** utrzymuje prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach			
	10.2.q korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, zachowując zasady bezpieczeństwa	• podejmuje próby jazdy na dostępnym sprzęcie sportowym (na sali lub na zewnątrz) • jeździ indywidualnie na sankach w bezpiecznych warunkach • podejmuje próby jazdy na łyżwach	• jeździ zazwyczaj samodzielnie na dostępnym sprzęcie sportowym (na sali lub na zewnątrz) • jeździ indywidualnie na sankach w bezpiecznych warunkach • podejmuje próby jazdy na łyżwach	• jeździ samodzielnie na dostępnym sprzęcie sportowym (na sali lub na zewnątrz) • jeździ indywidualnie na sankach w bezpiecznych warunkach – indywidualnie lub w duecie z rówieśnikiem • jeździ na łyżwach

© Copyright by WSiP