

NaCoBeZu z wychowania fizycznego dla klasy 1

Szkoły Podstawowej nr 39 im. Szarych Szeregów

LP.	Treści kształcenia z PP	NaCoBeZu – kryteria sukcesu w języku ucznia
1.	I . Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia.	• utrzymuję w czystości ręce i całe ciało, • przebieram się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie; • dostosowuję strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu; • umiejętnie wykorzystuję własną aktywność ruchową do organizacji nauki i odpoczynku; • wyjaśniam znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia; • przygotowuję we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu, np. kilkugodzinnej wycieczki, wędrowki; • mam świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń; • uznaję, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej; • akceptuję sytuację tych dzieci, które z uwagi na chorobę czy powikłania z niej wynikające, nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu; • wyrażam zrozumienie i empatię poprzez zachowanie wynikające z akceptacji tych wartości.
2.	II. Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych	• przyjmuję podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednoonóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty; • pokonuję w biegu przeszkody naturalne i sztuczne; • biegam z wysokim unoszeniem kolan, • biegam w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu ruchomego i nieruchomego, bieg w różnym tempie,

		realizuję marszobiegi; • rzucam i podaję jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy, piłką małą i dużą, rzucam małymi przyborami na odległość i do celu; • skaczę jednonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała; • skaczę w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakanę; • wykonuję przeskok zawrotny przez ustawioną ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze; • jeżdżę na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach; • wykonuję ćwiczenia zwinnościowe: skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie, czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu; • wspinam się, mocuję w pozycjach niskich i wysokich; • podnoszę i przenoszę przybory; • wykonuję przewrót w przód z przysiadu podpartego; • wykonuję ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem, np. na ławeczce gimnastycznej; • samodzielnie wykonuję ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.
3.	III. Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych	• organizuję zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez; • zachowuję powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektuję ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju; • radzę sobie w sytuacji przegranej i akceptuję zwycięstwo np. drużyny przeciwnej, gratuluję drużynie zwycięskiej sukcesu; • respektuję 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 tworzyć zagrożenie bezpieczeństwa; • uczestniczę w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem piłek koszykowych, siatkowych, ręcznych i nożnych; • wykonuję prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych:

		rzuty i chwyt 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; • układam niekonwencjonalne zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczę; • mam świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu.
--	--	---