

Wymagania edukacyjne z nowej podstawy programowej dla klas 1-3 z wychowania fizycznego

W klasach I–III przedmiot kontroli i oceny powinien obejmować:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) umiejętności ruchowe:
 - a) przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - b) przeskok z zawrotności przez ławeczkę, odbijając się z jednej lub obu nóg,
 - c) przejście równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ławeczce,
 - d) kozłuje piłkę w marszu prawą lub lewą ręką,
 - e) chwyt piłkę oburącz i podaje piłkę jednorącz (małą piłką), oburącz (dużą piłką),
- 4) wiadomości – podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych,
- 5) bierze udział w następujących próbach sprawnościowych:
 - a) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
 - b) 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
 - c) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
 - d) skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.