## [WYCHOWANIE FIZYCZNE (SZKOLA-PODSTAWOWA-IV-VIII)](https://podstawaprogramowa.pl/Szkola-podstawowa-IV-VIII-1/Wychowanie-fizyczne)

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Podstawa programowa obowiązująca od roku szkolnego 2024/2025

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.

## KLASY IV-VIII

Kompetencje społeczne. Uczeń:

1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe

Podstawa programowa obowiązująca od roku szkolnego 2024/2025

## KLASA IV

### Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

* + 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
       1. rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
       2. rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
       3. wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
    2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
       1. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
       2. mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
       3. wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
       4. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
       5. wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

### Aktywność fizyczna.

* + 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
       1. opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
       2. opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
       3. rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
       4. wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
       5. wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
    2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
       1. wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
       2. uczestniczy w mini-grach;
       3. organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
       4. uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
       5. wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
       6. wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
       7. wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
       8. wykonuje marszobiegi w terenie;
       9. wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
       10. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

### Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

* + 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
       1. zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
       2. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
       3. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
    2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
       1. respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
       2. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
       3. posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
       4. wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

### Edukacja zdrowotna.

* + 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
       1. opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
       2. opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
       3. opisuje zasady zdrowego odżywiania;
       4. opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.
    2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
       1. przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
       2. przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

## KLASY V I VI

### Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

* 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
     1. wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
     2. wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
     3. wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
  2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
     1. wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
     2. demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
     3. demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

### Aktywność fizyczna.

* 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
     1. wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
     2. opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
     3. opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
     4. wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. ŚwiatowejOrganizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
     5. definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
     6. rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
  2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
     1. wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
     2. uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
     3. uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
     4. organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
     5. wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
     6. wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
     7. wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
     8. wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
     9. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
     10. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
     11. wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
     12. wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
     13. wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
     14. przeprowadza fragment rozgrzewki.

### Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

* 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
     1. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
     2. omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
     3. wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
     4. omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
  2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
     1. stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
     2. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
     3. wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

### Edukacja zdrowotna.

* 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
     1. wyjaśnia pojęcie zdrowia;
     2. opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
     3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
     4. omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
     5. omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).
  2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
     1. wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
     2. wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
     3. podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

## KLASY VII I VIII

### Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

* 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
     1. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
     2. wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
     3. wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.
  2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
     1. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
     2. wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności
     3. motorycznych;
     4. ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
     5. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
     6. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

### Aktywność fizyczna.

* 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
     1. omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
     2. wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
     3. wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
     4. charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
     5. opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
     6. wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
  2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
     1. wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
     2. uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
     3. planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
     4. uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
     5. wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
     6. planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
     7. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
     8. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
     9. wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
     10. wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
     11. diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
     12. przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

### Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

* 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
     1. wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
     2. wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
  2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
     1. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
     2. potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

### Edukacja zdrowotna.

* 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
     1. wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć

wpływ;

* + 1. omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
    2. omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
    3. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
    4. wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
  1. W zakresie umiejętności. Uczeń:
     1. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
     2. dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
     3. demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Warunki i sposób realizacji

Podstawa programowa obowiązująca od roku szkolnego 2024/2025

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacyjnym.

W podstawie programowej w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych.

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Testy sprawnościowe, o których mowa w art. 28 ust. 2a ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2024 r. poz. 737 i 854), są przeprowadzane w okresie od lutego do kwietnia w każdej klasie. Testy sprawnościowe obejmują:

* 1. bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
  2. 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
  3. podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo- wytrzymałościowych całego ciała;
  4. skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiary sprawności fizycznej nie mogą być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne, lecz powinny być wykorzystywane do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

1. Aktywność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści

uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

1. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

1. Edukacja zdrowotna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmacniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

1. Kompetencje społeczne.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

Wychowanie fizyczne powinno być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie istotne są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym. Szkoła w miarę możliwości powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne.

Realizacja podstawy programowej z przedmiotu wychowanie fizyczne w bloku tematycznym edukacja zdrowotna powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły. Warunkiem skuteczności realizacji tego bloku jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologią, wychowaniem do życia w rodzinie,

wiedzą o społeczeństwie, edukacją dla bezpieczeństwa. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz z rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.

Do realizacji treści nauczania przedmiotu wychowanie fizyczne, należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.

W trosce o prawidłowy rozwój ucznia nie należy zapominać o działaniach szkoły wspomagających korygowanie i kompensowanie występujących u dzieci wad postawy.