STANDARDY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 11 IM. F. MARCINIAKA W KONINIE

Głównym celem zajęć wychowania fizycznego jest kształtowanie całożyciowej potrzeby podejmowania aktywności fizycznej, w tym także na świeżym powietrzu, rozwój sprawności fizycznej i świadomej postawy prozdrowotnej. Wychowanie fizyczne umożliwia uczniom poznawanie różnorodnych form aktywności fizycznej, rozwijanie pasji sportowych oraz kształtowanie umiejętności społecznych, takich jak współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych, oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Zajęcia wychowania fizycznego stwarzają uczniom warunki do rozwijania kompetencji społecznych, takich jak współpraca, komunikacja, empatia, rozwiązywanie konfliktów, samokontrola, kreatywność i poszanowanie różnorodności. Należy pamiętać, że zajęcia wychowania fizycznego mają sprawiać radość, pozytywnie wpływać na samopoczucie uczniów oraz inspirować ich do rozwijania sportowych pasji. Ponadto uczniowie mogą angażować się w wydarzenia sportowe i rekreacyjne organizowane przez szkołę lub społeczność lokalną, co sprzyja kontynuowaniu aktywności fizycznej poza zajęciami szkolnymi.”,

1. Skala ocen:
1 – niedostateczny
2 – dopuszczający
3 – dostateczny
4 – dobry
5 – bardzo dobry
6 – celujący
dodatkowe oznaczenia – , +, bs (brak stroju)

2. Przedmiot oceny:
Podstawą oceny są wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Oceniane będą:
– wywiązywanie się z obowiązków wynikających z realizacji treści nauczania, które są zgodne ze **standardami wymagań** (celami kształcenia – wymagania ogólne podstawy programowej w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne obejmują rozumienie wieloaspektowego wpływu aktywności fizycznej na rozwój człowieka, zainteresowanie różnorodnymi jej formami oraz gotowość do prowadzenia aktywnego i zdrowego stylu życia. Wszystkie działania powinny być realizowane zgodnie z zasadami fair play oraz oparte na wzajemnym szacunku i współpracy, co sprzyja kształtowaniu odpowiedzialnych postaw społecznych. Zgodnie z założeniami podstawy programowej w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne – aktywność fizyczna nie tylko zaspokaja naturalną potrzebę, ale jest wartością wspierającą rozwój człowieka w wymiarze fizycznym, psychicznym i społecznym. Przedmiot wychowanie fizyczne ma interdyscyplinarny charakter i elastyczny program, co sprzyja integracji z innymi obszarami edukacji, takimi jak edukacja zdrowotna i edukacja dla bezpieczeństwa, a także edukacja proekologiczna czy też

kulturalna. Dzięki temu proces kształcenia staje się bardziej kompleksowy, a uczniowie rozwijają wszechstronne kompetencje.”,)
– systematyczny i aktywny udział w zajęciach;
– zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć;
- aktywny udział w działaniach organizowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej;
– udział w pozalekcyjnych organizowanych przez szkołę formach aktywności fizycznej;
– stosunek do partnera i przeciwnika;
– stosunek do własnego ciała;
– postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami;
– osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy.

3. Kryteria ocen

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania. Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym. Opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości. Posiada wiadomości wykraczające poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Aktywnie i chętnie uczestniczy w szkolnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia lub kibic. Przestrzega zasad fair play w sporcie i codziennym życiu. Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który zawsze bierze aktywny udział w zajęciach. Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do zajęć.
Dba o bezpieczeństwo swoje i innych. Opanował, na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Uczestniczy czynnie w zajęciach szkolnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad fair play w czasie wszystkich gier i zabaw. Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. Jest właściwie przygotowany do większości zajęć. Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością. Prowadzi higieniczny tryb życia. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych. Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców. Uczestniczy w szkolnych i pozaszkolnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym. Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem. Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach.

Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. W wykonywaniu zadań jest mało staranny. Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem. Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych. Niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Za jednorazowe zgłoszone przed lekcją nieprzygotowanie się do zajęć, brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „–". Pięć takich znaków w ciągu jednego półrocza zamienianych jest na cząstkową ocenę niedostateczną.
Za wykonanie dodatkowych prac, staranne przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w wykonanie zadań uczeń otrzymuje „+". Pięć takich znaków w ciągu jednego półrocza zamienianych jest na cząstkową ocenę celującą.

4. Sposób informowania o ocenach
O uzyskaniu poszczególnych ocen cząstkowych uczniowie będą bezpośrednio informowani ustnie. Uczniowie i rodzice będą informowani o uzyskaniu poszczególnych ocen poprzez wpis do dziennika lekcyjnego bezpośrednio po otrzymaniu oceny.
O proponowanej śródrocznej i rocznej ocenie klasyfikacyjnej rodzice oraz uczniowie zostaną poinformowani w tej samej formie.
O uzyskanej przez ucznia ocenie niedostatecznej śródrocznej i rocznej klasyfikacyjnej rodzice zostaną powiadomieni pisemnie.

Standardy wymagań w zakresie postawy, wiadomości i umiejętności dla poszczególnych cykli są integralną częścią niniejszych zasad.

5. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

6. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
7. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego, o którym mowa powyżej w punkcie 7, uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony: lub „zwolniona"

Dostosowanie wymagań edukacyjnych następuje w stosunku do ucznia posiadającego opinię

z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej lub orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego lub indywidualnego. W przypadku ucznia z opinią /orzeczeniem z poradni zastosowane zostanie indywidualne podejście do ucznia oraz zalecenia z Poradni PP.

Cele kształcenia – wymagania ogólne
Przedmiot wychowanie fizyczne realizuje następujące cele kształcenia:

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.
2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.
3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.
4. Cel – stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach. Świadome przestrzeganie reguł bezpieczeństwa minimalizuje ryzyko kontuzji i urazów, jednocześnie zwiększając komfort i pewność podczas ćwiczeń. Umiejętność dostosowania się do różnych warunków uczy odpowiedzialności za własne zdrowie i dbałości o innych.
5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne.
6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę.
7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej

wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

Ze względu na cele wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej, zwłaszcza te związane z całożyciową dbałością o podejmowanie prozdrowotnej aktywności fizycznej, szczególnie istotne jest kształcenie i rozwija nie następujących umiejętności:

1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.
2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.
3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.
4. Umiejętność – rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń (np. sprzęt sportowy, warunki pogodowe, własna kondycja) i stosowanie odpowiednich środków ostrożności (np. właściwy ubiór, asekuracja, udzielanie pomocy) w celu ochrony zdrowia i życia.
5. Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.
6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.
7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.
8. Umiejętność – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

Każda z powyższych umiejętności wspiera realizację co najmniej jednego z ogólnych celów kształcenia, tworząc spójny system nauczania i uczenia się. Dzięki temu program wychowania fizycznego w klasach IV–VIII jest dostosowany do potrzeb uczniów oraz przygotowuje ich do dalszego rozwoju fizycznego, społecznego i prozdrowotnego.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne dla uczniów klas IV–VI obejmuje osiem działów, a dla klas VII i VIII dziewięć działów, które odzwierciedlają kluczowe obszary rozwoju fizycznego oraz społecznego na tym etapie edukacyjnym. Każdy dział uwzględnia zarówno kształtowanie sprawności fizycznej, jak i rozwijanie umiejętności współpracy, świadomego planowania aktywności fizycznej oraz troski o zdrowie własne i innych.

W dziale dotyczącym kompetencji społecznych, który jest tożsamy dla klas IV–VIII, podkreśla się uniwersalne zasady i kompetencje społeczne stanowiące fundament kultury

fizycznej. Wychowanie fizyczne na etapie klas IV–VIII uwzględnia indywidualną hierarchię wartości każdego ucznia, wspiera jego rozwój emocjonalny oraz kształtuje postawę zdrowego stylu życia.

Wymagania szczegółowe odnoszą się do konkretnych obszarów wiedzy i praktycznych umiejętności, takich jak ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry zespołowe, lekkoatletyka, taniec, bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej. Obejmują one:

1. znajomość przepisów i zasad bezpieczeństwa, w tym zasady zachowania na obszarach zielonych, w tym obszarach chronionych;
2. naukę i doskonalenie techniki ruchu (np. w biegach, grach zespołowych);
3. rozwijanie świadomości swojego ciała i zmian zachodzących w sprawności fizycznej (monitorowanie sprawności fizycznej);
4. kształtowanie pozytywnych postaw społecznych (współpraca, rozwiązywanie konfliktów, akceptacja różnorodności w grupie);
5. umiejętność planowania i oceny własnej aktywności fizycznej (korzystanie z przyborów, narzędzi po miarowych, aplikacji mobilnych).

Tylko spójna i równoległa realizacja tych wymagań w różnych działach pozwala osiągnąć cele kształcenia określone dla przedmiotu wychowanie fizyczne w klasach IV–VIII.

Ważnym założeniem jest wzbudzanie i utrwalanie w uczniach motywacji do samodzielnej, systematycznej aktywności fizycznej – również poza szkołą, tak aby potrafili oni korzystać z ruchu jako naturalnej drogi do utrzymania dobrego zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. W niektórych działach można wprowadzić wymagania fakultatywne (do wyboru przez nauczyciela), dostosowane do lokalnych warunków szkoły, potrzeb i zainteresowań uczniów oraz ich poziomu zaawansowania.

Na zajęciach wychowania fizycznego nauczyciele podkreślają postępy indywidualne i grupowe, wspierają uczniów w odkrywaniu własnych uzdolnień i rozwijaniu pewności siebie. Docenianie wysiłku, konstruktywna informacja zwrotna oraz wzmacnianie pozytywnych emocji związanych z ruchem sprzyjają zarówno poprawie sprawności fizycznej, jak i budowaniu dojrzałych, zdrowych relacji z rówieśnikami.

Każde z wymagań szczegółowych integruje treści nauczania z praktycznymi umiejętnościami – od podstawowej wiedzy, np. zasad pracy z tętnem czy techniki wykonywania ćwiczeń, po rozwój koordynacji ruchowej, umiejętność planowania indywidualnych programów treningowych oraz skutecznego współdziałania w grupie.

Prezentowany układ treści nauczania pozwala na dostosowanie metod i form pracy do potrzeb danej klasy. Najważniejszym celem jest przygotowanie uczniów klas IV–VIII do świadomego, aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej oraz umiejętnego wykorzystania nabytych kompetencji w życiu codziennym, w taki sposób, aby ruch i sport były nie tylko źródłem zdrowia, ale i radości, pewności siebie oraz budowania relacji z innymi.

Znak „X” w tabelach oznacza, że sposób pracy z danym wymaganiem powinien realizować dany cel kształcenia oraz umożliwiać uczniom nabycie wskazanych umiejętności.

KLASA IV

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Pytanie wiodące: Jak prawidłowo wykonać ćwiczenia rozwijające różne zdolności motoryczne i wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;	X						X	
2) wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;	X						X	
3) dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;	X	X						
4) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;		X					X	
5) wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.	X						X	

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Pytanie wiodące: Jakie gry zespołowe, mini-gry i zabawy ruchowe można realizować na lekcjach wychowania fizycznego oraz jak ich wybór może odpowiadać umiejętnościom i zainteresowaniom uczniów?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, mini-grach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak: a) w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza, b) w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki, c) w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, d) w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską;	X		X			X		
2) uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;			X		X	X		
3) uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.			X			X		X

Dział III. Lekkoatletyka
Pytanie wiodące: Dlaczego opanowanie podstawowych umiejętności lekkoatletycznych – biegania, skakania i rzucania – jest istotne dla rozwoju fizycznego?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	**Cele**							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
	Umiejętności							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1) wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;	X						X	
2) uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych;	X		X			X		
3) wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych;	X				X			
4) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych;	X						X	
5) wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych;	X							X
6) wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.	X	X					X	

Dział IV. Taniec
Pytanie wiodące: Jak można wykorzystać własną ekspresję ruchową do stworzenia układu tanecznego przy muzyce?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	**Cele**							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
	Umiejętności							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.	X				X		X	X

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Pytanie wiodące: W jaki sposób ćwiczenia oddechowe i rozciągające mogą wspierać regenerację organizmu i poprawiać samopoczucie po wysiłku fizycznym?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	**Cele**							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
	Umiejętności							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.		X					X	X

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Pytanie wiodące: Czym charakteryzują się poszczególne zdolności motoryczne, jakie są cechy prawidłowej postawy ciała oraz dlaczego warto mierzyć i interpretować tętno przed i po wysiłku fizycznym?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	**Cele**							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
	Umiejętności							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1) rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka;		X					X	
2) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;		X					X	
3) mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.		X					X	

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Pytanie wiodące: W jaki sposób znajomość zasad bezpieczeństwa oraz umiejętne korzystanie z dostępnych urządzeń i przyborów pomagają nam chronić siebie i innych w trakcie aktywności fizycznej (np. w sali gimnastycznej, na boisku, nad wodą i w górach)?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:
1) omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego;
2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała;
4) respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych;
5) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
6) dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych;
7) posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem;
8) wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie;
9) omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

KLASY V i VI

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Pytanie wiodące: Jakie ćwiczenia pomagają wzmacniać mięśnie posturalne, poprawiać gibkość i koordynację, a także kształtować prawidłową postawę ciała?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	**Cele**							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
	Umiejętności							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1) wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;	X						X	
2) wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;	X	X				X		
3) wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;	X					X		
4) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;		X					X	
5) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;		X					X	
6) omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.		X	X					

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Pytanie wiodące: Jak aktywność fizyczna i sport pomagają budować relacje, rozwijać współpracę oraz kształtować szacunek, empatię i poczucie własnej wartości?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:
1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady *fair play*;
2) uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad *fair play*;
3) okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;
4) współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
5) komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
6) pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
7) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9) traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;
10) przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;
11) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
12) motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
13) przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
14) rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
15) wzmacnia poczucie własnej wartości;
16) buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Pytanie wiodące: W jaki sposób znajomość zasad i uczestnictwo w grach zespołowych pomaga rozwijać sprawność fizyczną oraz uczyć współpracy i odpowiedzialności w zespole?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	**Cele**							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
	Umiejętności							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1) omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;			X					
2) potrafi w: a) koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza, b) piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, c) piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki,	X							
d) siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej;								
3) uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;					X			
4) uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;			X			X		
5) organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.						X		

Dział III. Lekkoatletyka

Pytanie wiodące: W jaki sposób biegi, skoki i rzuty w lekkoatletyce rozwijają sprawność fizyczną?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	**Cele**							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
	Umiejętności							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1) uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);	X						X	
2) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;	X	X						
3) wykonuje bieg przez przeszkody;	X							X
4) wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu;	X				X			
5) wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego;		X						X
6) wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;	X		X					
7) wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.	X						X	

Dział IV. Taniec

Pytanie wiodące: Jak nauka prostych kroków i figur tanecznych w tańcach tradycyjnych i nowoczesnych pomaga rozwijać koordynację ruchową?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	**Cele**							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
	Umiejętności							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.	X				X			X

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Pytanie wiodące: W jaki sposób ćwiczenia oddechowe i rozciągające wpływają na relaksację organizmu?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	**Cele**							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
	Umiejętności							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1) wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;		X					X	X
2) omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.		X		X	X			X

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Pytanie wiodące: W jaki sposób testy sprawności fizycznej i analiza wyników pomagają lepiej poznać własne możliwości fizyczne?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	**Cele**							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
	Umiejętności							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.		X					X	

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Pytanie wiodące: W jaki sposób znajomość zasad bezpieczeństwa, odpowiedzialne korzystanie ze sprzętu sportowego i umiejętność reagowania na zagrożenia (w tym kontuzje) pozwalają czerpać radość z aktywności fizycznej i chronić się w różnych warunkach (np. nad wodą i w górach)?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:
1) przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę;
2) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji;
3) omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej;
4) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
5) wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo;
6) omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Pytanie wiodące: Jak aktywność fizyczna i sport pomagają budować relacje, rozwijać współpracę oraz kształtować szacunek, empatię i poczucie własnej wartości?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:
1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady *fair play*;
2) uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad *fair play*;
3) okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć;
4) współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
5) komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
6) pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
7) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9) traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;
10) przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;
11) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
12) motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
13) przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
14) rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
15) wzmacnia poczucie własnej wartości;
16) buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

KLASY VII i VIII

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Pytanie wiodące: Jakie ćwiczenia ogólnorozwojowe i formy aktywności fizycznej można wykonać, aby rozwijać siłę, zwinność i koordynację, oraz w jaki sposób technologia może wspierać ich realizację i ocenę?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	**Cele**							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
	Umiejętności							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1) wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;	X							
2) wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;		X						
3) omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening *tabata*, trening obwodowy);		X			X			
4) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;		X		X			X	
5) wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. *pilates, zumba, nordic walking*);					X			
6) przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;		X	X					
7) wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;		X					X	
8) omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.								X

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Pytanie wiodące: Jak rozwijanie umiejętności technicznych i organizacyjnych w różnych grach zespołowych pomaga poprawiać nie tylko sprawność fizyczną, ale również uczyć odpowiedzialności, współpracy i zasad *fair play* w codziennym życiu?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	**Cele**							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
	Umiejętności							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1) wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;	X							
2) przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1;			X					
3) uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;					X			
4) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;			X					
5) planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.			X					

Dział III. Lekkoatletyka

Pytanie wiodące: W jaki sposób doskonalenie różnych form biegu, rzutu i skoku w lekkoatletyce przekłada się na ogólną sprawność fizyczną?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	**Cele**							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
	Umiejętności							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1) wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;	X							

2) wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;	X							
3) wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;	X							
4) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;			X					
5) wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;		X						X
6) wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.	X							

Dział IV. Taniec

Pytanie wiodące: Jak opracować i wykonać układ taneczny – indywidualnie, w parze lub zespole – w wybranym stylu tanecznym?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	**Cele**							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
	Umiejętności							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.	X				X	X		X

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Pytanie wiodące: Jak właściwie wykonać rozciąganie i ćwiczenia oddechowe, aby wspierać zachowanie równowagi fizycznej i psychicznej?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	**Cele**							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
	Umiejętności							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.		X					X	X

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Pytanie wiodące: W jaki sposób znajomość testów sprawności fizycznej oraz korzystanie z nowoczesnych technologii może pomóc w monitorowaniu aktywności fizycznej i lepszym poznaniu własnej sprawności fizycznej?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	**Cele**							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
	Umiejętności							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1) wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;						X	X	
2) korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sporttesterów);							X	
3) mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.		X					X	

Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach (dział fakultatywny – decyzję o jego zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będzie zrealizowany, podejmuje nauczyciel na podstawie oceny dostępnego czasu, umiejętności uczniów i ich zainteresowania danymi zagadnieniami)

Pytanie wiodące: Jakie podstawowe testy sprawności fizycznej są stosowane w trakcie rekrutacji do służb mundurowych oraz w jakich innych zawodach wymagana jest wysoka sprawność fizyczna?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	**Cele**							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
	Umiejętności							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1) poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik);							X	
2) wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.	X			X				

Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Pytanie wiodące: Jakie działania i nawyki pozwalają bezpiecznie uczestniczyć w aktywności fizycznej, chronić siebie i innych przed urazami oraz świadomie reagować w sytuacjach zagrożenia?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:
1) omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych;
2) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;
3) planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.

Dział IX. Kompetencje społeczne

Pytanie wiodące: Jak aktywność fizyczna i sport pomagają budować relacje, rozwijać współpracę oraz kształtować szacunek, empatię i poczucie własnej wartości?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:
1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady *fair play*;
2) uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad *fair play*;
3) okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach;
4) współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
5) komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
6) pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
7) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9) traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;
10) przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;
11) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
12) motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
13) przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
14) rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
15) wzmacnia poczucie własnej wartości;
16) buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

W ramach zajęć wychowania fizycznego uczniowie zdobywają unikalne doświadczenia edukacyjne, które wspierają ich rozwój fizyczny, psychiczny, społeczny i osobisty oraz budują poczucie sprawczości i odpowiedzialności za własne zdrowie. Doświadczenia te mają charakter praktyczny, wzmacniają kompetencje przekrojowe oraz rozwijają umiejętności organizacyjne, komunikacyjne i współpracy.

Doświadczenia edukacyjne w ramach wychowania fizycznego mogą być realizowane w formie:

1. realizacji projektów związanych z aktywnością fizyczną, tj. uczeń przynajmniej raz w każdym roku szkolnym współorganizuje wydarzenie, takie jak mini-dzień sportu, turniej międzyklasowy, spotkanie ze sportowcem, zawody szkolne, kampanię promującą ideę olimpizmu lub zdrowy styl życia; w ramach tego doświadczenia uczeń uczy się planowania, organizowania i realizowania wybranych elementów wy darzenia, uwzględniając potrzeby i zainteresowania grupy;
2. samodzielnego zaplanowania i przeprowadzenia ćwiczeń, tj. uczeń przynajmniej dwa razy w każdym roku szkolnym przygotowuje i prowadzi samodzielnie krótką rozgrzewkę, zestaw ćwiczeń lub dowolną grę dla swojej klasy lub grupy rówieśniczej; w ramach tego doświadczenia uczeń uczy się planowania aktywności fizycznej, dostosowywania ćwiczeń do potrzeb uczestników i udzielania informacji zwrotnej;
3. dokumentowania własnej aktywności fizycznej, tj. uczeń prowadzi dzienniczek treningowy, w którym dokumentuje swoje codzienne formy aktywności fizycznej, analizuje ich wpływ na zdrowie i samo poczucie oraz wyznacza cele dotyczące poprawy kondycji fizycznej; w ramach tego doświadczenia uczeń uczy się samodzielnego monitorowania swojego rozwoju oraz świadomego planowania aktywności fizycznej;
4. podejmowania działań na rzecz promocji aktywności fizycznej, tj. uczeń współorganizuje działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej lub lokalnej, takie jak wycieczki rowerowe, spacery integracyjne, akcje charytatywne związane z aktywnością fizyczną, kampanie informacyjne na temat zdrowego stylu życia czy spotkania z osobami lub instytucjami działającymi lokalnie na rzecz zdrowia, aktywności fizycznej lub sportu; w ramach tego doświadczenia uczeń rozwija kompetencje społeczne, organizacyjne i komunikacyjne;
5. uczestnictwa w wydarzeniu sportowym i rekreacyjnym, tj. uczeń przynajmniej raz w każdym roku szkolnym aktywnie bierze udział w wydarzeniu sportowym o charakterze lokalnym lub ogólnopolskim (np. w zawodach międzyszkolnych, biegach miejskich, innym wydarzeniu promującym aktywność fizyczną lub turnieju sportowym); w ramach tego doświadczenia uczeń uczy się współzawodnictwa w duchu zasad fair play, buduje poczucie przynależności do społeczności sportowej oraz rozwija umiejętność radzenia sobie z emocjami.

Powyższe doświadczenia edukacyjne mają na celu:

1. kształtowanie samodzielności i sprawczości uczniów poprzez planowanie, realizację i refleksję nad własną aktywnością fizyczną oraz współudział w życiu sportowym szkoły;
2. rozwój kompetencji społecznych i organizacyjnych, takich jak współpraca, komunikacja, odpowiedzialność oraz zdolność podejmowania inicjatywy w grupie rówieśniczej i społeczności lokalnej;
3. wzmacnianie motywacji wewnętrznej do podejmowania regularnej aktywności fizycznej i kształtowanie świadomych postaw prozdrowotnych.

Doświadczenia te nie są przedmiotem oceny testowej ani formalnej klasyfikacji, lecz stanowią ważny element wszechstronnego rozwoju uczniów. Ich celem jest budowanie pozytywnych

nawyków zdrowotnych, rozwija nie poczucia własnej skuteczności oraz zachęcanie do aktywnego, odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu szkolnym i społecznym.

Warunki i sposób realizacji

Przedmiot wychowanie fizyczne wymaga zapewnienia odpowiednich warunków realizacji, które wspierają wszechstronny rozwój uczniów oraz umożliwiają efektywne nabywanie wiedzy i umiejętności ruchowych. Kluczowe znaczenie mają metody nauczania i infrastruktura dostosowane do potrzeb i możliwości uczniów.

Zajęcia wychowania fizycznego dla uczniów klas IV–VIII szkół podstawowych są realizowane w formie:

1. zajęć klasowo-lekcyjnych;
2. zajęć do wyboru przez uczniów: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

Szkoła powinna organizować i realizować lekcje wychowania fizycznego w sposób, który najbardziej odpowiada jej możliwościom, dostępnej infrastrukturze, kompetencjom kadry nauczycielskiej, a także potrzebom uczniów.

Wychowanie fizyczne w klasach IV–VIII powinno być integralną częścią działań promujących zdrowy styl życia w całej szkole. Rola dyrektora szkoły, nauczycieli innych przedmiotów oraz rodziców jest kluczowa w tworzeniu warunków sprzyjających aktywności fizycznej. Tworzenie przestrzeni do ćwiczeń, uczestnictwo w wydarzeniach sportowych oraz wzmacnianie postaw prozdrowotnych w programach wychowawczych wspiera osiąganie celów kształcenia i rozwój uczniów. Szkoła wspiera także zaangażowanie uczniów w działalność sportową, w tym np. udział w rozgrywkach między szkolnych, jako element rozwijania pasji i aktywności uczniów. Szkoła promuje ruch jako integralną część codziennego życia. Przez aktywne dojazdy, przerwy i nauczanie szkoła tworzy środowisko wspierające zdrowie, dobrostan i lepsze wyniki edukacyjne uczniów. Szkoła zapewnia dostęp do odpowiednich przestrzeni do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego (np. sali gimnastycznej, boiska szkolnego, przestrzeni rekreacyjnych) oraz pomocy dydaktycznych (np. sprzętu sportowego, przyborów gimnastycznych).

Zaleca się, aby zajęcia jak najczęściej odbywały się na świeżym powietrzu, niezależnie od pory roku, oraz aby w ich realizacji wykorzystywano również zewnętrzne obiekty sportowe (np. pływalnie, lodowiska, hale sportowe). Zajęcia powinny obejmować różnorodne formy aktywności fizycznej, dostosowane do wieku, zainteresowań, stanu zdrowia i poziomu sprawności fizycznej uczniów, aby każdy mógł znaleźć formę aktywności odpowiednią dla siebie. Zaleca się rozszerzenie zestawu gier zespołowych i rekreacyjnych wymienionych w wymaganiach szczegółowych na podstawie diagnozy sprawności fizycznej, analizy potrzeb i preferencji uczniów, z uwzględnieniem tradycji szkoły, środowiska lokalnego oraz możliwości organizacyjnych szkoły. W nauczaniu wychowania fizycznego stosowane są aktywizujące metody pracy, które angażują uczniów i sprzyjają ich wszechstronnemu rozwojowi. Należą do nich: gry i zabawy ruchowe, projekty edukacyjne (np. organizacja lub udział w wydarzeniach sportowych i kampaniach prozdrowotnych), rywalizacja w duchu zasad fair play (np. zdobywanie odznak za aktywność, współpracę i postępy), wirtualne wyzwania (np. zbieranie kroków, wirtualne wyścigi), zajęcia na świeżym powietrzu (np. biegi terenowe, gry zespołowe), samodzielne wyzwania ruchowe, a także zajęcia z wykorzystaniem muzyki.

W ramach zajęć wychowania fizycznego realizuje się treści nauczania związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów. Testy sprawnościowe, o których mowa w art. 28 ust. 2a ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2025 r. poz. 1043), są przeprowadzane w okresie od lutego do kwietnia.

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.

Wyniki testów sprawnościowych mogą być wykorzystywane wyłącznie do planowania ćwiczeń i aktywności fizycznych pomagających w rozwoju sprawności fizycznej. Nie mogą natomiast wpływać na oceny z wychowania fizycznego.

W procesie kształcenia nauczyciel stosuje zróżnicowane metody i formy pracy, dostosowane do możliwości psychofizycznych uczniów. Uwzględnia ich potrzeby, potencjał oraz ewentualne ograniczenia. Wykorzystuje indywidualizację w planowaniu i prowadzeniu zajęć, tworząc przy tym środowisko współpracy i wzajemnego wsparcia. Dba o ciągłość i progresję kształcenia, systematycznie rozwijając umiejętności uczniów nabyte na wcześniejszych etapach edukacyjnych.

Bezpieczeństwo uczniów stanowi integralny element organizacji zajęć. Nauczyciel zapewnia warunki sprzyjające bezpiecznemu wykonywaniu ćwiczeń, zwracając szczególną uwagę na właściwe korzystanie z przyborów sportowych oraz stosowanie zasad asekuracji i samoasekuracji. Nauczyciel podejmuje współpracę z rodzicami, lokalnymi klubami sportowymi oraz instytucjami promującymi zdrowy styl życia, wspierając rozwój aktywności fizycznej uczniów zarówno w szkole, jak i poza nią.