

Czas na ruch

Program wychowania
fizycznego

II etap edukacyjny

Klasy 4-8



Urszula Białek, Joanna Wolfart-Piech

I. Wprowadzenie

Nowa podstawa programowa wychowania fizycznego obowiązuje od 1 września 2025. Zgodnie z nowym rozporządzeniem, podstawa programowa wychowania fizycznego od roku szkolnego 2025/2026 będzie obowiązywać w: szkole podstawowej (klasy I–III oraz IV–VIII).

Nowy dokument w większym stopniu koncentruje się na rozwoju kompetencji ruchowych, a nie tylko na realizacji i oceny konkretnych zadań sprawnościowych. Podkreślono znaczenie budowania motywacji do aktywności fizycznej, promowania zdrowego stylu życia poprzez ruch i zabawę, podejścia zorientowanego na ucznia i jego dobrostan. W centrum założeń znajduje się również edukacja włączająca, sprawiedliwość społeczna, wykorzystanie technologii oraz troska o środowisko.

Nowa podstawa programowa wychowania fizycznego obowiązująca od 1 września 2025 r. Jej celem jest nie tylko rozwój sprawności fizycznej uczniów, ale przede wszystkim kształtowanie kompetencji ruchowych, promowanie zdrowego stylu życia i zapewnienie równego dostępu do różnych form aktywności fizycznej.

Podstawa programowa wychowania fizycznego odwołuje się do następujących założeń:

- paradygmatu zdrowotnego i jakości życia, w tym planowania, monitorowania oraz oceny aktywności i sprawności fizycznej;
- edukacji włączającej oraz zasad sprawiedliwości społecznej, polegających na tworzeniu równych szans uczestnictwa w zajęciach dla wszystkich uczniów;
- edukacji w terenie, wzmacnianiu odporności psychofizycznej oraz kształtowaniu prozdrowotnych i proekologicznych postaw uczniów;
- edukacji dla zrównoważonego rozwoju, uwzględniającej działania na rzecz środowiska naturalnego i promującej formy aktywności fizycznej przyjaznej środowisku;
- paradygmatu cyfrowego i technologicznego, zakładającego świadome i bezpieczne wykorzystywanie nowoczesnych technologii wspierających rozwój fizyczny, zdrowotny i edukacyjny.

Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie wychowania fizycznego dla klas IV–VIII oraz dla szkół ponadpodstawowych uwzględnia kompetencyjne podejście do opisu treści nauczania tj.:

- 1) cele kształcenia – wymagania ogólne są powiązane z precyzyjnie określonymi umiejętnościami;
- 2) wymagania szczegółowe w zakresie wiedzy i umiejętności są ściśle powiązane z celami kształcenia (każdy dział tematyczny ma pytanie wiodące, a każde wymaganie szczegółowe jest powiązane z celem ogólnym i obejmuje wiedzę oraz praktyczne umiejętności);
- 3) korelacje międzyprzedmiotowe umożliwiają nauczycielom integrację i holistyczne podejście do treści nauczania.

Ponadto, w przypadku klas VII–VIII szkoły podstawowej podstawa programowa wychowania fizycznego obejmuje fakultatywny dział umożliwiający zapoznanie z ćwiczeniami, które są

stosowane w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i innych zawodów, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna.

Zasadniczym celem nowej podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie wychowania fizycznego jest:

- 1) rozwijanie szerokiego wachlarza umiejętności ruchowych, które umożliwiają dzieciom podejmowanie różnych form aktywności przez całe życie;
- 2) danie nauczycielom elastyczności w prowadzeniu zajęć ruchowych, co pozwoli im dostosować treści do zróżnicowanych potrzeb dzieci oraz dostępnych warunków;
- 3) stworzenie środowiska wspierającego aktywność fizyczną, a nie wyłącznie ocenianie umiejętności wykonania określonych elementów technicznych.

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 pomiarowych, aplikacji mobilnych).

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, rywalizacja w duchu zasad fair play, wirtualne wyzwania, zajęcia na

świeżym powietrzu, 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.

Zgodnie z podstawą programową w naszym programie „*Czas na ruch*” szczególny nacisk kładziemy na rozwijanie **Podstawowych Umiejętności Ruchowych (PUR)** u uczniów do 12. roku życia, czyli w klasach IV–VI.

Podstawowe Umiejętności Ruchowe (PUR) obejmują zestaw kluczowych zdolności, które stanowią fundament dalszego rozwoju fizycznego dziecka. Należą do nich m.in.:

- ✓ **umiejętności lokomocyjne** – bieganie, skakanie, czołganie się, wspinanie, równoważenie,
- ✓ **umiejętności manipulacyjne** – chwytanie, rzucanie, kozłowanie, odbijanie, kopnięcia,
- ✓ **umiejętności stabilizacyjne** – utrzymywanie równowagi, zmiany pozycji ciała, kontrola postawy.

Rozwijanie PUR jest niezwykle ważne, ponieważ:

- ✓ wspiera **prawidłowy rozwój motoryczny** i koordynację ruchową,

- ✓ pozwala uczniowi łatwiej i szybciej opanowywać bardziej złożone umiejętności sportowe w kolejnych etapach edukacyjnych,
- ✓ wzmacnia pewność siebie i zachęca do podejmowania różnorodnej aktywności fizycznej,
- ✓ wpływa na ogólną sprawność, zdrowie i dobre samopoczucie.

W praktyce oznacza to, że na zajęciach w klasach I–VI kładziemy nacisk na zabawy i ćwiczenia ruchowe, które w atrakcyjny i naturalny sposób rozwijają PUR – np. tory przeszkód, gry z piłką, ćwiczenia równoważne czy proste formy gimnastyczne. Dzięki temu dziecko buduje solidne podstawy aktywności fizycznej, które będzie wykorzystywać w sporcie i życiu codziennym.

II. Podstawa programowa – numery wymagań szczegółowych

Klasa IV	
Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	
1.1	wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
1.2	wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;
1.3	dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;
1.4	wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
1.5	wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne	
2.1	potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, minigrach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak: w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza, w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki, w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską;
2.2	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;
2.3	uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.
Dział III. Lekkoatletyka	
3.1	wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;
3.2	uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych;
3.3	wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych;

3.4	wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych;
3.5	wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych;
3.6	wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.
Dział IV. Taniec	
4.1	wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.
Dział V. Relaksacja i odprężenie	
5.1	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	
6.1	rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka;
6.2	wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;
6.3	mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.
Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności	
7.1	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.
Dział VIII. Kompetencje społeczne	
8.1	1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; 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.
--	---

Klasy V i VI

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

1.1	wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;
1.2	wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;
1.3	wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;
1.4	wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;
1.5	wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;
1.6	omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

2.1	omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;
2.2	potrafi w: koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza, piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki, siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucanie siatkarskiej;
2.3	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;
2.4	uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
2.5	organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.

Dział III. Lekkoatletyka	
3.1	uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);
3.2	wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
3.3	wykonuje bieg przez przeszkody;
3.4	wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu;
3.5	wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego;
3.6	wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;
3.7	wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.
Dział IV. Taniec	
4.1	wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.
Dział V. Relaksacja i odprężenie	
5.1	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;
5.2	omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	
6.1	wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.
Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności	
7.1	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	
	1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; 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.
--	--

Klasy VII i VIII

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

1.1	wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
1.2	wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;
1.3	omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);
1.4	wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
1.5	wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
1.6	przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;
1.7	wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
1.8	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.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

2.1	wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;
2.2	przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1;

2.3	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;
2.4	uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;
2.5	planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

Dział III. Lekkoatletyka

3.1	wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;
3.2	wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;
3.3	wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;
3.4	wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
3.5	wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
3.6	wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.

Dział IV. Taniec

4.1	opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.
-----	---

Dział V. Relaksacja i odprężenie

5.1	stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.
-----	---

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

6.1	wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;
6.2	korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);
6.3	mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.

Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych

7.1	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);
7.2	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.

Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności

8.1	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	
9.1	1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; 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.

III. Karta samooceny ucznia – wymagania edukacyjne

Ocenianie kształtujące – Samoocena

Ocenianie wspierające, nazywane również ocenianiem kształtującym, służy bieżącemu gromadzeniu i przekazywaniu informacji o postępach i edukacyjnych potrzebach ucznia. Określenie „ocenianie kształtujące” może mylić osobę niebędącą w temacie, ponieważ wskazuje, że ten sposób oceniania dotyczy tylko pewnej jego formy. Faktycznie termin „ocenianie kształtujące” ma znacznie szersze znaczenie. Zamienna nazwa tego terminu to „ocenianie pomagające się uczyć”. (*U.Shupińska, M.Kiibler*). Jak zatem oceniać umiejętności ruchowe ucznia stosując indywidualizację? Jak ocenić ucznia motywując go, a nie zniechęcając do przedmiotu?

Autorki programu „*Czas na ruch*” przedstawiają propozycję karty samooceny ucznia, która może być wykorzystana jako narzędzie oceniania kształtującego. Jej celem jest wsparcie ucznia w świadomym uczestnictwie w procesie edukacji fizycznej, rozwijanie jego samodzielności w ocenie własnych postępów oraz motywowanie do aktywności fizycznej.

Korzyści wprowadzenia samooceny:

Motywacja ucznia – uczeń sam dostrzega swoje mocne strony i obszary wymagające poprawy, co wzmacnia jego poczucie sprawczości i chęć rozwoju. Świadomość własnego zdrowia – karta samooceny pozwala uczniowi zrozumieć, jakie nawyki i działania sprzyjają poprawie kondycji oraz ogólnego samopoczucia. Odpowiedzialność za proces uczenia się – uczeń staje się aktywnym uczestnikiem procesu dydaktycznego, a nie jedynie odbiorcą oceny wystawionej przez nauczyciela.

Wprowadzając samoocenę, nauczyciel minimalizuje ryzyko kwestionowania oceny przez ucznia lub rodzica. Wyniki w karcie pochodzą z autoanalizy ucznia, a nie wyłącznie z oceny nauczyciela. W ten sposób ocena staje się bardziej obiektywna w oczach ucznia i rodzica, a nauczyciel zyskuje solidną podstawę do rozmowy o postępach.

Etapy wykorzystania karty:

Diagnoza początkowa – na początku cyklu zajęć uczeń wypełnia kartę, określając swój poziom umiejętności ruchowych, sprawności czy nawyków prozdrowotnych. Ewaluacja końcowa – po zakończeniu cyklu uczeń wypełnia tę samą kartę, porównując wcześniejsze zapisy z aktualnymi. Ułatwia to dostrzeżenie zmian, postępów i obszarów do dalszej pracy.

Rola nauczyciela. To nauczyciel, w zależności od poziomu edukacyjnego i specyfiki grupy, formułuje wymagania w zakresie umiejętności ruchowych, które będą podstawą do samooceny.

IV. WYMAGANIA DOTYCZĄCE PRZYGOTOWANIA DO ZAJĘĆ

Zajęcia wychowania fizycznego będą często odbywać się na świeżym powietrzu podczas całego roku szkolnego (również w okresie jesienno-zimowym) oraz na sali gimnastycznej i korytarzach szkolnych.

1. Właściwe przygotowanie ucznia do zajęć:

- **Zmienny strój do ćwiczeń:** Strój sportowy dostosowany do warunków atmosferycznych i miejsca ćwiczeń, używany wyłącznie na lekcji w-f. Uczeń powinien być zawsze przygotowany do ewentualnego wyjścia na dwór. Strój do ćwiczeń: biała koszulka, ciemne spodenki sportowe, dres, w razie chłodniejszych dni niezbędne są czapka, szalik, rękawiczki, cieplejsza bluza.
- **Zmienne obuwie sportowe:** wygodne, trzymające się stop buty sportowe z jasną, niebrudzącą podłogi oraz nieślizgającą się podeszwą. Podczas zajęć na świeżym powietrzu obowiązuje sportowe obuwie zewnętrzne.
- **brak ozdób i biżuterii**, które mogą być niebezpieczne podczas wykonywania ćwiczeń,
- **długie włosy spięte.**