

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całościowej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną (przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia). W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej widoczna jest personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

Wychowanie fizyczne dla uczniów klas IV–VIII szkół podstawowych jest realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru przez ucznia, w tym: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

Zajęcia z wychowania fizycznego zarówno te realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych, jak i te prowadzone do wyboru przez ucznia, prowadzą nauczyciele wychowania fizycznego zatrudnieni w szkole. Zajęcia wychowania fizycznego mogą być realizowane w obiektach sportowych znajdujących się w otoczeniu szkoły (np. korzystanie z hal sportowych).

Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym. W ramach zajęć do wyboru realizacja treści jest dowolna i powinna wykraczać poza podstawę programową.

#### Cele kształcenia – wymagania ogólne

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 całościowej aktywności fizycznej.

## 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

### KLASA IV

#### 1. 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.

#### 2. 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 minigrach;
  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 marszobieg w terenie;
  9. wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
  10. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

### 3. 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.

### 4. 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.

### 1. 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.

### 2. 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. Światowej Organizacji 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 minigrach 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 zwinnosciowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
  7. wykonuje układ ćwiczeń zwinnosciowo-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.

### 3. 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).

### 4. 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

### 1. 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 motorycznych;
  3. ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
  4. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
  5. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

### 2. 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, zabicie 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.

### 3. 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.

### 4. 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;
  2. omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
  3. omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
  4. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
  5. wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
2. 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

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacyjnym.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej 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. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie.

---

##### 2. 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.

##### 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

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

##### 4. 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.

---

##### 5. 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.

---

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH 4 - 8

Ocenę CELUJĄCĄ może otrzymać uczeń, który:

- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach
- jest zawsze przygotowany do zajęć
- systematycznie uczęszcza na zajęcia lekcyjne
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły i poza szkołą
- posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu kultury fizycznej
- systematycznie podnosi poziom własnej sprawności fizycznej
- stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych
- uzyskuje oceny bardzo dobre i celujące z umiejętności ruchowych
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych
- inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową
- zna zasady zdrowego stylu życia
- przestrzega zasad bezpieczeństwa

Ocenę BARDZO DOBRĄ otrzymuje uczeń, który:

- prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym;
- prawie zawsze jest przygotowany do zajęć
- systematycznie jest zaangażowany w tok lekcyjny
- stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych
- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce;
- uczestniczy w zawodach szkolnych
- uzyskuje oceny bardzo dobre i dobre z testów sprawności fizycznej;

Ocenę DOBRĄ otrzymuje uczeń, który:

- opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi



- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem,
- wskazuje stałe i dość dobre postępy w usprawnianiu ,
- jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń
- uzyskuje oceny dobre z testów sprawności fizycznej;

Ocenę DOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który;

- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa nieprzygotowany do zajęć
- sporadycznie bierze aktywny udział w lekcji
- testy sprawnościowe wykonuje poprawnie.

Ocenę DOPUSZCZAJĄCĄ otrzymuje uczeń, który;

- na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności
- regularnie jest nieprzygotowany do zajęć
- wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów sprawnościowych
- niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji
- jego postawa wobec kultury fizycznej budzi poważne zastrzeżenia.

Ocenę NIEDOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który:

- odmawia wykonywania wymaganych ćwiczeń;
- wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu
- do zajęć jest bardzo często nieprzygotowany
- bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach.