

## **Podstawa programowa przedmiotu wychowanie fizyczne**

### **II etap edukacyjny: klasy IV–VIII**

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. III. Poznanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- V. V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całociowej aktywności fizycznej.

#### **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, począwszy 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, wzmocnieniu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmocniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

#### **Kompetencje społeczne.**

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

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

Realizacja podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej z przedmiotu wychowanie fizyczne w bloku tematycznym edukacja zdrowotna powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły. Warunkiem skuteczności realizacji tego bloku jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologią, wychowaniem do życia w rodzinie, wiedzą o społeczeństwie, edukacją dla bezpieczeństwa. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz z rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.

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

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

## TREŚCI KSZTAŁCENIA – wymagania szczegółowe

<b>1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.</b>		
	<b>W zakresie wiedzy uczniów:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczniów:</b>
<b>Klasa IV</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;</li> <li>2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;</li> <li>3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;</li> <li>2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</li> <li>3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;</li> <li>4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;</li> <li>5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;</li> </ol>
<b>Klasa V- VI</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</li> <li>2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);</li> <li>3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;</li> <li>2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;</li> <li>3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;</li> </ol>
<b>Klasa VII – VIII</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;</li> <li>2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki;</li> <li>2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;</li> </ol>

	3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego;	3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;
<b>2. Aktywność fizyczna</b>		
	<b>W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczeń:</b>
<b>Klasa IV</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;</li> <li>2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</li> <li>3) rozróżnia pojęcie technika i taktyka;</li> <li>4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</li> <li>5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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;</li> <li>2) uczestniczy w minigrach;</li> <li>3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</li> <li>4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;</li> <li>5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;</li> <li>6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;</li> <li>7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego</li> <li>8) wykonuje marszobiegi w terenie;</li> <li>9) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;</li> <li>10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.</li> </ol>
<b>Klasa V- VI</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</li> <li>2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</li> <li>4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. ŚOZ lub UE);</li> <li>5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</li> <li>6) opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;</li> </ol>	<p>biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;</li> <li>3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;</li> <li>5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;</li> <li>6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);</li> <li>7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;</li> <li>8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;</li> <li>9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</li> <li>10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;</li> <li>11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</li> <li>12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</li> <li>13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody ;</li> <li>14) przeprowadza fragment rozgrzewki;</li> </ol>
<p><b>Klasa VII – VIII</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</li> <li>2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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, zbiecie i</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</li> <li>4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (NP. Pilates, Zumba, NordicWalking);</li> <li>5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;</li> <li>6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;</li> <li>2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;</li> <li>3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</li> <li>4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;</li> <li>5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);</li> <li>6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;</li> <li>7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;</li> <li>8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;</li> <li>9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</li> <li>10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;</li> <li>11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);</li> <li>12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;</li> </ol>
<h3>3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</h3>		
	<b>W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczeń:</b>

<b>Klasa IV</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</li> <li>2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</li> <li>3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</li> <li>2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</li> <li>3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</li> <li>4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</li> </ol>
<b>Klasa V- VI</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;</li> <li>2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</li> <li>3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</li> <li>4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;</li> <li>2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</li> <li>3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);</li> </ol>
<b>Klasa VII – VIII</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;</li> <li>2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;</li> <li>2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;</li> </ol>

## 4. Edukacja zdrowotna.

	W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<b>Klasa IV</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</li> <li>2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;</li> <li>3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;</li> <li>4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</li> <li>2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;</li> </ol>
<b>Klasa V- VI</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;</li> <li>2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;</li> <li>3) wymienia zasady i metody</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie</li> </ol>



	<p>hartowania organizmu;</p> <p>4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</p> <p>5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE);</p>	<p>wykonywania różnych codziennych czynności;</p> <p>2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;</p> <p>3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych;</p>
<p><b>Klasa VII – VIII</b></p>	<p>1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;</p> <p>2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;</p> <p>3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;</p> <p>4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;</p> <p>5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;</p>	<p>1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;</p> <p>2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;</p> <p>3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;</p>

### Kompetencje społeczne ucznia klas IV-VIII

- 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).