

**Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r.
w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej
kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością
intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej
szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz
kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz.U. z 2017 r. poz. 356)**

**I ETAP EDUKACYJNY:
KLASY I–III – EDUKACJA WCZESNOSZKOLNA**

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Cele kształcenia – wymagania ogólne edukacji wczesnoszkolnej zostały opisane w odniesieniu do czterech obszarów rozwojowych dziecka: fizycznego, emocjonalnego, społecznego i poznawczego. Cele te uczeń osiąga w procesie wychowania i kształcenia przez rozwój prostych czynności praktycznych i intelektualnych w czynności bardziej złożone. Zbiór celów ogólnych przedstawia fundament, na którym oparta będzie początkowa praca na II etapie edukacyjnym w klasach IV–VIII: zachowania, sprawności, umiejętności i wiedzę początkową.

I. W zakresie fizycznego obszaru rozwoju uczeń osiąga:

- 1) sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji;
- 2) świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia;
- 3) umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej;
- 4) umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych;
- 5) umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych.

II.

.....

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

Ogólne cele rozwoju ucznia, osiąmane na zakończenie edukacji wczesnoszkolnej, są źródłem celów szczegółowych, opisanych w formie efektów. Uczeń ma je osiągać, realizując zadania, wymagające wielokierunkowej aktywności. Zakres tej aktywności wytyczają, wymienione w podstawie programowej, efekty kształcenia, przyporządkowane poszczególnym dyscyplinom naukowym. Przedstawienie efektów kształcenia w odniesieniu do dyscyplin naukowych jest pewnego rodzaju konwencją, potrzebną dla uzyskania przejrzystości opisu, a nie dyrektywą organizacyjną. Proces kształcenia na tym etapie ma charakter zintegrowany, a nie przedmiotowy.

I.

.....

IX. WYCHOWANIE FIZYCZNE

IX. Wychowanie fizyczne.

1. Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia. Uczeń:

- 1) utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie;
- 2) dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu;
- 3) wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;
- 4) przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu;
- 5) ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń;
- 6) uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej, akceptuje sytuację dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu.

2. Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych. Uczeń:

- 1) przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednoonóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty;
- 2) pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan, biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu ruchomego i nieruchomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobieg;
- 3) rzuca i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy, piłką małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jednoonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakankę, wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze;
- 4) wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:
 - a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,
 - b) czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu,
 - c) wspina się,
 - d) mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,
 - e) podnoszenie i przenoszenie przyborów;
 - f)
- 5) wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;
- 6) wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej;
- 7) samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.

3. Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych. Uczeń:

- 1) organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez;
- 2) zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów - uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo, np. drużyny przeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu;
- 3) respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa;

- 4) uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek;
- 5) wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyt ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu;
- 6) układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu;
- 7) jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach.

Warunki i sposób realizacji

...

Proces edukacji w klasach I–III opiera się na podstawowych potrzebach dzieci. Jedną z najważniejszych jest potrzeba ruchu. Dla zabezpieczenia zdrowego rozwoju, zajęcia ruchowe odbywają się każdego dnia jako element kształcenia zintegrowanego. Wskazane jest, aby co najmniej jedna godzina zajęć wychowania fizycznego w tygodniu odbywała się w sali gimnastycznej z dostępem do wszelkich środków i sprzętów sportowych. Nauczyciel, planując pracę oddziału, uwzględnia wszelkie zabawy i gry ruchowe, zapobiegające wadom postawy oraz ćwiczenia kształtujące nawyki utrzymania prawidłowej postawy. Istnieje także potrzeba organizowania odrębnych zajęć gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej prowadzonych przez specjalistów posiadających odpowiednie kwalifikacje. W klasach I–III wiele zajęć, w tym ruchowych, nauczyciel organizuje na świeżym powietrzu.

...

II etap edukacyjny: klasy IV–VIII

WYCHOWANIE FIZYCZNE

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

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

Treści kształcenia - wymagania szczegółowe

KLASA IV

I. 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.

II. 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 marszobiegi w terenie;
- 9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

III. 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.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

KLASY V i VI

I. 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) demonstrowa ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem;
- 3) demonstrowa ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

II. 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 zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- 14) przeprowadza fragment rozgrzewki.

III. 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).

IV. 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 zasad 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

I. 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.

II. 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 form 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, zbitcie 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-akrobaryczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przrzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
 - 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
 - 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ lanca 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.

III. 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.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia czynniki, które wzywają 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.

Klasy IV-VIII

Kompetencje społeczne. Uczeń:

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki. podziękować za wspólna 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).

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.

PODSTAWA PROGRAMOWA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA

WYCHOWANIE FIZYCZNE

W trakcie opracowania przez MEN.