# Podstawa programowa przedmiotu wychowanie fizyczne II etap edukacyjny: klasy IV–VIII

**Cele kształcenia – wymagania ogólne**

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej 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:

# 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.

# 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.

# 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.

# 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.

# 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

|  |
| --- |
| **1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.** |
|  | **W zakresie wiedzy uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** |
| **Klasa IV** | 1. rozpoznaje wybrane

zdolności motoryczne człowieka;1. rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
2. wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;
 | 1. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich 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 jednymćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; |
|  |  | 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Klasa V- VI** | 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);
 | 1. wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane

wyniki;1. demonstruje ćwiczenia

wzmacniające mięśnie posturalne ićwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; |
|  | 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała; | 3) demonstruje ćwiczeniarozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem; |
| **Klasa****VII – VIII** | 1. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
2. wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
 | 1. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki;
2. wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
 |
|  | 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnegorozwoju fizycznego; | 1. ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
2. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
 |
|  |  | 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała; |
| **2. Aktywność fizyczna** |
|  | **W zakresie wiedzy uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Klasa IV** | 1. opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności

ruchowych;1. opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry

ruchowej; | 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; |
|  | 3) rozróżnia pojęcie technika i taktyka; | 2) uczestniczy w minigrach; |
|  | 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać doaktywności fizycznej; | 3) organizuje w gronierówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; |
|  | 5) wyjaśnia co symbolizująflaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie; | 1. uczestniczy w wybranej

regionalnej zabawie lub grze ruchowej;1. 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 krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; |
|  |  | 10)wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Klasa V- VI** | 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. ŚOZ lub UE); | 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”, wykonujezagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;1. uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
 |
|  | 1. definiuje pojęcie rozgrzewki i

opisuje jej zasady;1. opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;
 | 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego krajueuropejskiego; |
|  |  | 4) organizuje w gronierówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; |
|  |  | 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; |
|  |  | 6) wykonuje wybrane innećwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie zasekuracją, 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; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 1. wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
2. wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
3. wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody ;
4. przeprowadza fragment rozgrzewki;
 |
| **Klasa****VII – VIII** | 1. omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku

fizycznego;1. wskazuje korzyści

wynikające z aktywności fizycznej w terenie; | 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, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; |
|  | 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; | 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; |
|  | 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (NP. Pilates, Zumba, Nordic Walking); | 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; |
|  | 1. opisuje zasady wybranej

formy aktywności fizycznej spoza Europy;1. wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;
 | 1. uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
2. 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 zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych formaktywności fizycznej; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 1. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
2. wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
3. wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
4. diagnozuje własną, dzienną

aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);1. przeprowadza rozgrzewkę w

zależności od rodzaju aktywności; |
| **3.Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej** |
|  | **W zakresie wiedzy uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** |
| **Klasa IV** | 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; | 1. respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć

ruchowych;1. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
2. posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
3. wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Klasa V- VI** | 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;
 | 1. stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
2. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
3. wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);
 |
| **Klasa****VII – VIII** | 1. wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności

wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposobyzapobiegania im;1. wskazuje zagrożenia

związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu; | 1. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
2. potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć

ruchowych; |
| **4. Edukacja zdrowotna.** |
|  | **W zakresie wiedzy uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** |
| **Klasa IV** | 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;
 | 1. przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
2. przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Klasa V- VI** | 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 aktywnościfizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE); | 1. wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych

codziennych czynności;1. wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
2. podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych;
 |
| **Klasa****VII – VIII** | 1. wymienia czynniki, które

wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie orazwskazuje te, na które może mieć wpływ;1. omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
2. omawia konsekwencje

zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowaniaaktywności fizycznej;1. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
2. wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących

w organizmie w okresie dojrzewania; | 1. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę

wypoczynku w efektywnymwykonywaniu pracy zawodowej;1. dobiera rodzaj ćwiczeń

relaksacyjnych do własnych potrzeb;1. demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
 |

**Kompetencje społeczne ucznia klas IV-VIII**

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).