

II ETAP EDUKACYJNY: KLASY IV –VIII

➤ Cele kształcenia – wymagania ogólne (Podstawa programowa 2025):

1. Rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych.
2. Utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem.
3. Rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play .
4. Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach.
5. Rozwijanie zainteresowań różnymi formami aktywności fizycznej: sportowej i rekreacyjnej, jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie.
6. Doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną.
7. Rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie.

➤ 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. (Podstawa programowa 2025)

Odnoszą się do konkretnych obszarów wiedzy i praktycznych umiejętności, takich jak ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry zespołowe, lekkoatletyka, taniec, bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej.

Obejmują one:

- znajomość przepisów i zasad bezpieczeństwa, w tym zasady zachowania na obszarach zielonych, w tym obszarach chronionych,
- naukę i doskonalenie techniki ruchu (np. w biegach, grach zespołowych),
- rozwijanie świadomości swojego ciała i zmian zachodzących w sprawności fizycznej (monitorowanie sprawności fizycznej),
- kształtowanie pozytywnych postaw społecznych (współpraca, rozwiązywanie konfliktów, akceptacja różnorodności w grupie),
- umiejętność planowania i oceny własnej aktywności fizycznej (korzystanie z przyborów, narzędzi po miarowych, aplikacji mobilnych).

TREŚCI NAUCZANIA WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

KLASA IV

Dział I. . Ćwiczenia ogólnorozwojowe, uczeń:

- 1) wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne np. leżenie przerzutne, przewrotne, przewrót w przód z przysiadu podpartego, skoki zawrotne przez ławeczkę,
- 2) wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa,
- 3) zna i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną np. podpór leżąc,
- 4) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała,
- 5) wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę oraz koordynację wzrokowo-ruchową np. potrafi wykonać zestaw ćwiczeń równoważnych na ławeczce, wykonuje podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne;

- 1) elementy techniki gry:
 - koszykówka, uczeń:
 - ✓ przyjmuje właściwą postawę koszykarską, kozłuje piłkę w miejscu i w ruchu, podaje piłkę, rzuca piłkę oburącz z miejsca do kosza
 - piłka nożna, uczeń:

- ✓ prowadzi piłkę, przyjmuje i podaje piłkę w miejscu i w ruchu, strzela na bramkę w miejscu i w ruchu,
- piłka siatkowa, uczeń:
 - ✓ przyjmuje niską i wysoką postawę siatkarską, chwyta i rzuca piłkę oburącz w postawie do odbicia piłki sposobem oburącz górnym, uczestniczy w małej grze „rzucanka siatkarska”,
- piłka ręczna, uczeń:
 - ✓ kozłuje piłkę w miejscu i w ruchu, chwyta piłkę oburącz i wykonuje podania jednorącz w miejscu i w marszu, wykonuje rzuty na bramkę,
- 2) dwie dodatkowe gry drużynowe np.:
 - ✓ „dwa ognie”, uczeń: zna przepisy gry, umie grać w „dwa ognie”, chwyta piłkę oburącz i rzuca jednorącz
 - ✓ unihokej , uczeń: prowadzi piłkę kijem, uderza piłkę kijem, zna podstawowe przepisy gry w unihokeja, umie grać w unihokeja,
 - ✓ gra do pięciu podań, uczeń: chwyta piłkę oburącz i podaje jednorącz – piłka ręczna, chwyta piłkę oburącz i podaje oburącz – koszykówka, przyjmuje i podaje piłkę prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy – piłka nożna.
- 3) uczestniczy w grach ruchowych:
 - a) uczestniczy w minigrach:
 - grze uproszczonej i szkolnej w minikoszykówce, minipiłce ręcznej, minipiłce siatkowej, minipiłce nożnej.

Dział III. Lekkoatletyka, uczeń:

- 1) wykonuje poprawną technikę biegu i chodu,
- 2) uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych:
- 3) wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych:
- 4) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych,
- 5) wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych,
- 6) wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.

Dział IV. Taniec, uczeń:

- zna podstawowy krok tańca integracyjnego np. „belgijki”,
- potrafi tańczyć taniec integracyjny w układzie,

- uczestniczy w ćwiczeniach i zabawach ruchowych przy muzyce.

Dział V. Relaksacja i odprężenie, uczeń:

- wykonuje ćwiczenia oddechowe w różnych pozycjach wyjściowych oraz ćwiczenia rozciągające statyczne i dynamiczne,
- zna metodę stretchingu.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej, uczeń:

- 1) rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka:
 - wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF).
 - potrafi wykonać następujące próby sprawnościowe:
 - bieg wahadłowy 10 × 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit,
 - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
 - skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły,
- 2) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała,
- 3) mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej, uczeń:

- 1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku,
- 3) wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia,
- 4) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych,
- 5) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych,
- 6) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- 7) wykonuje elementy samoasekuracji jako umiejętności prawidłowego i bezpiecznego upadania,
- 8) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

Dział VIII. Kompetencje społeczne, uczeń:

- 1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play,
- 2) uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play,
- 3) okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników poprzez 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 funkcje 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) nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej,
- 11) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię,
- 12) motywuje innych uczniów do udziału 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,
- 15) wzmacnia poczucie własnej wartości,
- 16) przez współpracę i wsparcie grupy buduje pozytywny obraz siebie (Podstawa programowa 2025).

KLASA V - VI

Dział I. . Ćwiczenia ogólnorozwojowe, uczeń:

- 1) wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: np. przewrót w przód z półprzysiadu do przysiadu podpartego, przewrót w tył, łączone formy przewrotów w przód, skoki zawrotne przez ławeczkę, skacze przez kozła, wykonuje przerzut bokiem,

- 2) wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i w dwójkach,
- 3) wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne - indywidualnie i z partnerem,
- 4) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności,
- 5) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- 6) omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne, uczeń:

- 1) omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych:
- 2) elementy techniki gry:
 - koszykówka, uczeń:
 - ✓ kozłuje piłkę w ruchu, ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, podaje piłkę oburącz kozłem sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu, wykonuje rzut z biegu „dwutakt”.
 - piłka nożna, uczeń:
 - ✓ prowadzi piłkę wewnętrznym podbiciem,
 - ✓ przyjmuje i podaje piłkę w miejscu i w ruchu,
 - ✓ strzela na bramkę wewnętrznym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy - w miejscu i w ruchu.
 - piłka siatkowa, uczeń:
 - ✓ przyjmuje niską i wysoką postawę siatkarską,
 - ✓ wykonuje odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym,
 - ✓ wykonuje zagrywkę sposobem dolnym,
 - ✓ uczestniczy w małej grze „rzucanka siatkarska”,
 - ✓ uczestniczy w grze zgodnie z przepisami minipiłki siatkowej.
 - piłka ręczna, uczeń:
 - ✓ kozłuje piłkę ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
 - ✓ wykonuje podanie jednorącz półgórne kozłem w miejscu i w biegu,

- ✓ rzuca na bramkę z wyskoku z krótkiego rozbiegu.",
- 3) dwie dodatkowe gry drużynowe np.:
- ✓ „cztery ognie”, uczeń umie grać w „cztery ognie”, zna przepisy gry w „cztery ognie”,
 - ✓ gra kwadrant, uczeń: potrafi uderzyć piłkę tenisową rakieta, zna podstawowe zasady gry w kwadrant,
 - ✓ unihokej, uczeń: prowadzi piłkę kijem, uderza piłkę kijem, zna przepisy gry w unihokeja, umie grać w unihokeja
- 4) uczestniczy w minigrach zespołowych:
- ✓ grze uproszczonej, szkolnej i właściwej w minikoszykówce, minipiłce ręcznej, minipiłce siatkowej, minipiłce nożnej.
- 5) organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną:
- ✓ potrafi odbijać piłeczkę tenisową forhendem i bakhendem, zna podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego, organizuje np. rozgrywki indywidualne gry w tenisa stołowego w czasie przerw międzylekcyjnych, w czasie pozalekcyjnym.

Dział III. Lekkoatletyka, uczeń:

- 1) uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji, wybieg startowy (prędkość biegu),
- 2) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego - biega odcinki do 60 m z maksymalną szybkością,
- 3) wykonuje bieg przez przeszkody,
- 4) wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu,
- 5) wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego,
- 6) wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu: przekazuje pałeczkę sztafetowa sposobem dolnym w miejscu i biegu, biega sztafety wahadłowe, rozstawne, uczestniczy w sztafetowych biegach przełajowych.
- 7) wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu:
- 8) skok wzwyż z krótkiego rozbiegu (zadanie dodatkowe): potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym „nożycowym”.

Dział IV. Taniec, uczeń:

- ✓ zna podstawowy krok i figury tańca narodowego np. poloneza,
- ✓ potrafi tańczyć taniec narodowy w układzie,
- ✓ współtworzy układ taneczny i uczestniczy w ćwiczeniach i zabawach ruchowych przy muzyce.

Dział V. Relaksacja i odprężenie, uczeń:

- wykonuje ćwiczenia oddechowe w różnych pozycjach wyjściowych,
- wykonuje ćwiczenia rozciągające statyczne i dynamiczne,
- zna metodę stretchingu,
- wykonuje ćwiczenia relaksacyjne.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej, uczeń:

- ✓ wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF),
- potrafi wykonać następujące próby sprawnościowe:
 - bieg wahadłowy 10 × 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit,
 - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
 - skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły,

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej, uczeń:

- 1) przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę,
- 2) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalone reguły w trakcie rywalizacji na boisku,
- 3) wie, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach związanych z podejmowaniem aktywności,
- 4) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i z urządzeń sportowych,
- 5) wykonuje elementy samoasekuracji, jako umiejętności prawidłowego i bezpiecznego upadania,
- 6) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

Dział VIII. Kompetencje społeczne, uczeń:

- 1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play,
- 2) uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play,

- 3) okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników poprzez 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 funkcje 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) nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej,
- 11) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię,
- 12) motywuje innych uczniów do udziału 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,
- 15) wzmacnia poczucie własnej wartości,
- 16) przez współpracę i wsparcie grupy buduje pozytywny obraz siebie (Podstawa programowa 2025).

KLASA VII-VIII

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, uczeń:

- 1) wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: potrafi wykonać przewrót w przód ze stania do przysiadu podpartego, przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku podpartego, łączone formy przewrotów w przód, skacze przez kozła, skok kuczny lub rozkroczny przez skrzynie, wykonuje przerzut bokiem,
- 2) wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy z wykorzystaniem urządzeń i przyborów,
- 3) omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego: np. ćwiczenia na obwodzie stacijnym, na torze przeszkód (forma stacyjna/strumieniowa), metoda tabaty, podpory postawne, stanie na rękach przy drabinkach,

- 4) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej: zna i potrafi korzystać nowoczesnych aplikacji do oceny i monitorowania dziennej aktywności fizycznej,
- 5) wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej: np. pilates, nordic walking,
- 6) przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności,
- 7) wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze,
- 8) rozumie znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także zna jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne, uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej i siatkówce:
 - koszykówka, uczeń: kozłuje piłkę w ruchu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, podaje piłkę oburącz znad głowy w miejscu i w ruchu, wykonuje rzut z biegu „dwutakt”, zwód pojedynczy przodem.
 - piłka nożna, uczeń: prowadzi piłkę zewnętrznym podbiciem, przyjmuje i podaje piłkę w miejscu i w ruchu, strzela na bramkę zewnętrznym podbiciem - z miejsca i po podaniu.
 - piłka siatkowa, uczeń: wykonuje łączone odbicie piłki sposobem górnym i dolnym, wykonuje zagrywkę tenisową, umie przyjąć i wystawić piłkę, umie wykonać blok pojedynczy lub podwójny, uczestniczy w grze zgodnie z przepisami piłki siatkowej,
 - piłka ręczna, uczeń: kozłuje piłkę ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, chwytą piłkę oburącz i wykonuje podanie jednorącz w miejscu i w biegu, wykonuje podania piłki sytuacyjne, rzuca na bramkę z wyskoku,
- 2) przyjmuje prawidłową pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych tj.: koszykówka, piłka siatkowa, piłka ręczna, piłka nożna,
- 3) dwie dodatkowe gry zespołowe np.:
 - unihokej, uczeń: umie grać w unihokeja, zna przepisy gry w unihokeja.
 - gra kwadrant, uczeń: potrafi uderzyć piłkę rakiętą tenisową, zna podstawowe zasady gry w kwadrant,
 - gra rugby tag: potrafi chwycić i podawać piłkę, zna przepisy gry w rugby tag.
- 4) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcje zawodnika i sędziego, w:
 - grze właściwej w koszykówce, piłce ręcznej, piłce siatkowej, piłce nożnej, tenisie stołowym, badmintonie, unihokeju,
- 5) planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym” w wybranych dyscyplinach, np. organizuje klasowy turniej koszykówki 3x3 systemem „każdy z każdym”,

Dział III. Lekkoatletyka, uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego osiągając prędkość maksymalną;
- 2) wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach,
- 3) wykonuje rzut zamachowy piłką lub innym wskazanym przyborem z rozbiegu, z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej, np. rzuca piłką lekarską oburącz znad głowy przodem i tyłem do kierunku rzutu,
- 4) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,
- 5) pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie
- 6) wykonuje skok w dal z miejsca i z rozbiegu,
- 7) skok wzwyż (potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym „nożycowym”), umie wykonać rozbieg do skoku wzwyż.

Dział IV. Taniec, uczeń:

- ✓ zna podstawowy krok i figury tańca towarzyskiego np. walca angielskiego, potrafi tańczyć taniec towarzyski ,
- ✓ współtworzy układ taneczny i uczestniczy w ćwiczeniach ruchowych przy muzyce.

Dział V. Relaksacja i odprężenie, uczeń:

- ✓ wykonuje ćwiczenia oddechowe w różnych pozycjach wyjściowych,
- ✓ wykonuje ćwiczenia rozciągające statyczne i dynamiczne,
- ✓ zna metodę stretchingu,
- ✓ wykonuje ćwiczenia relaksacyjne.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej, uczeń:

- 1) wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej,
 - a) wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF),
 - b) potrafi wykonać następujące próby sprawnościowe:
 - bieg wahadłowy 10 × 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit,
 - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,

- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły,
- 2) korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów), zna urządzenia do monitorowania poziomu sprawności fizycznej, umie zastosować dowolne urządzenie w indywidualnym treningu sprawnościowym,
 - 3) mierzy własną dzienną aktywność fizyczną: np. korzysta z dostępnych aplikacji internetowych, prowadzi rejestr dziennej i tygodniowej aktywności fizycznej.

Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach (Dział fakultatywny), **uczeń:**

- 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, strażak, górnik); zna próby sprawnościowe w teście sprawności fizycznej do Policji i Wojska Polskiego,
- 2) wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.

Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej, uczeń:

- 1) omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych;
- 2) dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych;
- 3) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji,
- 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

Dział IX. Kompetencje społeczne, uczeń:

- 1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play,
- 2) uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play,
- 3) okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników poprzez 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 funkcje 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 udziału 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) przez współpracę i wsparcie grupy buduje pozytywny obraz siebie (Podstawa programowa 2025).
-

REALIZACJA NAUCZANIA

- **NAUCZANIE JEST REALIZOWANE WEDŁUG :**

„ Program nauczania wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych”
autor Krzysztof Warchoł
Przedmiotowych zasad oceniania z wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej im. Adama Mickiewicza w Świątnikach Górnych
Statutu szkoły.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

KLASA IV

Kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) **postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,**
- 2) **systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,** *(uczeń otrzymuje ocenę na koniec każdego miesiąca, za systematyczny i aktywny udział w lekcjach),*
- 3) **sprawność fizyczna (kontrola)** - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej,
- 4) **obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):**
 - bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów,
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit,
 - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska),
 - skok w dal z miejsca.
- **Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej uczeń może otrzymać ocenę bardzo dobrą. Natomiast nie ocenia się wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.**
- 5) **umiejętności ruchowe:**
 - gimnastyka: przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - minipiłka nożna: prowadzenie piłki prostym podbiciem prawa lub lewa nogą, uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
 - minikoszykówka: kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej, podania oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu,
 - minipiłka ręczna: rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu, podanie jednorącz półgórne w miejscu,
 - minipiłka siatkowa: odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie.
- 6) **wiadomości:**
 - uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test ocena dodatkowa).

KLASA V

Kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) **postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,**
- 2) **systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,** *(uczeń otrzymuje ocenę na koniec każdego miesiąca, za systematyczny i aktywny*

udział w lekcjach),

3) sprawność fizyczna (kontrola) - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej,

• **obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):**

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit,
- podpór leżą przodem na przedramionach (deska),
- skok w dal z miejsca.

- **Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej uczeń może otrzymać ocenę bardzo dobrą. Natomiast nie ocenia się wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.**

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka: przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- minipiłka nożna: prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą, uderzenie piłki na bramkę wewnętrznym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu,
- minikoszykówka: chwyty i podania oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu, rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca po jednym koźle),
- minipiłka ręczna: rzut na bramkę z biegu, podanie jednorącz półgórne w biegu,
- minipiłka siatkowa: odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach, zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki.

7) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test ocena dodatkowa).

KLASA VI

Kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, (uczeń otrzymuje ocenę na koniec każdego miesiąca, za systematyczny i aktywny udział w lekcjach),

3) sprawność fizyczna (kontrola) - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej,

4) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit,
- podpór leżą przodem na przedramionach (deska),
- skok w dal z miejsca.

- **Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej uczeń może otrzymać ocenę bardzo dobrą. Natomiast nie ocenia**

się wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.

5) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka: przewrót w przód ze stania do przysiadu podpartego,
- minipiłka nożna: prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem prawą lub lewą nogą, zmiana tempa i kierunku poruszania się, uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy na bramkę po kilku krokach rozbiegu, (piłka jest dogrywana od współwiczającego),
- minikoszykówka: podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu, rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
- minipiłka ręczna: rzut na bramkę z wyskoku po kozłowaniu, podanie jednorącz półgórne w biegu,
- minipiłka siatkowa: odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach, zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki.

6) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test ocena dodatkowa).

KLASA VII

Kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, (uczeń otrzymuje ocenę na koniec każdego miesiąca, za systematyczny i aktywny udział w lekcjach),

3) sprawność fizyczna (kontrola) - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej,

4) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów,
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit,
 - podpór leżą przodem na przedramionach (deska),
 - skok w dal z miejsca.
- **Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej uczeń może otrzymać ocenę bardzo dobrą. Natomiast nie ocenia się wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.**

5) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka: prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastyki,
- piłka nożna: prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem, strzał na bramkę zewnętrznym podbiciem,
- koszykówka: rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym, podania oburącz kozłem sprzed klatki piersiowej w biegu,
- piłka ręczna: rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współwiczającego, podanie jednorącz półgórne kozłem w biegu,
- piłka siatkowa: łączone odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach, zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki.

6) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test ocena dodatkowa).

KLASA VIII

Kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 7) **postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,**
- 8) **systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,** (*uczeń otrzymuje ocenę na koniec każdego miesiąca, za systematyczny i aktywny udział w lekcjach*),
- 9) **sprawność fizyczna (kontrola)** - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej,
- 10) **obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):**
 - bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów,
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit,
 - podpór leżą przodem na przedramionach (deska),
 - skok w dal z miejsca.
- **Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej uczeń może otrzymać ocenę bardzo dobrą. Natomiast nie ocenia się wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.**
- 11) **umiejętności ruchowe:**
 - gimnastyka: prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastyki,
 - piłka nożna: żonglerka prawa, lub lewa noga, prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę,
 - koszykówka: rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu slalomem, podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się ,
 - piłka ręczna: rzut na bramkę z wysoku po podaniu od współwiczającego, podanie jednorącz półgórne i jednorącz półgórne kozłem w biegu,
 - piłka siatkowa: wystawienie piłki sposobem oburącz górnym, zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki.
- 12) **wiadomości:**
 - uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test ocena dodatkowa).

• **DODATKOWE WYMAGANIA NA OCENĘ ŚRÓDROCZNĄ LUB ROCZNĄ**

Wychodząc naprzeciw zapisom nowej podstawy programowej wychowania fizycznego wśród dodatkowych kryteriów, które można uwzględnić przy podniesieniu uczniowi oceny śródrocznej lub rocznej półrocza, są:

- a) współorganizacja szkolnego lub międzyszkolnego wydarzenia sportowego np. dzień sportu, tydzień zdrowia, turnieje i rozgrywki w sportach zespołowych i indywidualnych,
- b) prowadzenie przynajmniej jeden raz w półroczu rozgrzewki oraz przygotowanie konspektu takiej rozgrzewki,
- c) dokumentowanie swojej aktywności fizycznej za pomocą aplikacji internetowych lub dzienniczka treningowego,

- d) podejmowanie działań promujących aktywność fizyczną w środowisku szkolnym lub lokalnym,
- e) udział w masowych imprezach sportowo-rekreacyjnych o charakterze lokalnym lub ogólnopolskim, np. biegi uliczne, rajdy rowerowe, aktywne formy turystyki pieszej itp.

• OSIĄGNIĘCIA I EFEKTY EDUKACYJNE

KLASA IV

❖ W zakresie wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- ✓ wie, co to jest tętno,
- ✓ wymienia cechy prawidłowej postawy ciała,
- ✓ zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń,
- ✓ zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, minigier zespołowych,
- ✓ zna regulaminy: sali gimnastycznej, salki do gimnastyki korekcyjnej, boiska sportowego,
- ✓ opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla swojego zdrowia,
- ✓ wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej,
- ✓ mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
- ✓ umie wykonać próby sprawnościowe według MTSF,
- ✓ wykonuje 4 próby obligatoryjnego testu sprawnościowego,
- ✓ wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
- ✓ potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką, prowadzić piłkę, rzucać do kosza oburącz, rzucać na bramkę jednorącz, strzelać na bramkę, odbijać piłkę sposobem oburącz górnym,
- ✓ uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych,
- ✓ organizować gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe, gry rekreacyjne,
- ✓ wykonuje przewrót w przód z pomocą lub samodzielnie,
- ✓ umie przyjąć określoną pozycję startową,
- ✓ wykonuje starty wysokie z różnych pozycji wyjściowych,
- ✓ rzuca jednorącz piłeczką palantową lub lekkim przyborem,

- ✓ rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłką lekarską,
- ✓ wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż,
- ✓ wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia z jednej nogi,
- ✓ umie w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia,
- ✓ umie ustawić lub rozstawić sprzęt sportowy do ćwiczeń,
- ✓ stosuje wszystkie zasady regulaminu sali gimnastycznej, salki do gimnastyki korekcyjnej i boiska sportowego,
- ✓ przyjmuje właściwą postawę ciała.

KLASA V–VI

❖ W zakresie wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- ✓ wykonuje próby sprawnościowe według MTSF,
- ✓ wykonuje 4 próby obligatoryjnego testu sprawnościowego,
- ✓ demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych,
- ✓ wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową,
- ✓ wykonuje rzut do kosza z dwutaktu, rzut na bramkę z biegu, odbicie piłki sposobem oburącz górnym, zagrywkę sposobem dolnym,
- ✓ stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku,
- ✓ chwyta i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
- ✓ uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych,
- ✓ organizuje gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe, gry rekreacyjne,
- ✓ wykonuje przewrót w przód z miejsca lub marszu do przysiadu podpartego,
- ✓ umie wykonać podpór łukiem leżąc tyłem „mostek” z pomocą lub samodzielnie,
- ✓ wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji,
- ✓ umie wykonać do muzyki podstawowy krok tańcz narodowego np. poloneza,
- ✓ wykonuje start niski i biegnie na odcinku 60 m,
- ✓ rzuca jednorącz piłeczką palantową lub innym lekkim przyborem,
- ✓ wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
- ✓ umie wykonać serię dowolnych przeskoków nad przeszkodami,
- ✓ prowadzi fragment rozgrzewki,
- ✓ stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
- ✓ wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała,

- ✓ stosuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne,
- ✓ umie ćwiczyć na świeżym powietrzu w różnych warunkach atmosferycznych.

KLASA VII–VIII

❖ W zakresie wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- ✓ wykonuje próby sprawnościowe według MTSF,
- ✓ wykonuje 4 próby obligatoryjnego testu sprawnościowego,
- ✓ demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkość,
- ✓ demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
- ✓ stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku,
- ✓ chwytą i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
- ✓ uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, grach zespołowych,
- ✓ planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,
- ✓ umie wykonać do muzyki podstawowy krok tańca towarzyskiego np. walca angielskiego,
- ✓ wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100 m,
- ✓ wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
- ✓ umie wykonać serię dowolnych przeskoków nad przeszkodami,
- ✓ prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej,
- ✓ korzysta z nowoczesnych urządzeń do pomiaru parametrów związanych z aktywnością fizyczną,
- ✓ stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
- ✓ dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,
- ✓ umie ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości.