

Zawsze w ruchu

Program wychowania
fizycznego

I etap edukacyjny

Klasy 1-3



Urszula Biątek, Joanna Wolfart-Piech

Spis treści:

I.	Wprowadzenie.....	2
II.	Podstawa programowa – I etap edukacyjny.....	3
III.	Założenia programu.....	6
IV.	Struktura programu.....	7
V.	Literatura.....	38
VI.	Karta obserwacji ucznia.....	Załącznik nr 1
VII.	Rozkłady materiału.....	Załącznik nr 2

1. Wprowadzenie

Nowa podstawa programowa wychowania fizycznego zacznie obowiązywać od 1 września 2025 r. i obejmie wszystkie etapy edukacji – od klas I–III szkoły podstawowej po szkoły policealne.

Zgodnie z nowym rozporządzeniem, podstawa programowa wychowania fizycznego od roku szkolnego 2025/2026 będzie obowiązywać w: szkole podstawowej (klasy I–III oraz IV–VIII), szkołach ponadpodstawowych (liceum ogólnokształcące, technikum, branżowa szkoła I i II stopnia), szkole policealnej. Nowy dokument w większym stopniu koncentruje się na rozwoju kompetencji ruchowych, a nie tylko na realizacji i oceny konkretnych zadań sprawnościowych. Podkreślono znaczenie budowania motywacji do aktywności fizycznej, promowania zdrowego stylu życia poprzez ruch i zabawę, podejścia zorientowanego na ucznia i jego dobrostan. W centrum założeń znajduje się również edukacja włączająca, sprawiedliwość społeczna, wykorzystanie technologii oraz troska o środowisko. W klasach I–III szkoły podstawowej wprowadzono obowiązek przeprowadzania testów sprawnościowych, co do tej pory dotyczyło wyłącznie uczniów klas IV–VIII. Zmiana ta umożliwi wcześniejsze diagnozowanie potrzeb uczniów oraz planowanie działań wspierających rozwój fizyczny dzieci.

Nowa podstawa programowa wychowania fizycznego obowiązująca od 1 września 2025 r. wprowadza istotne zmiany we wszystkich etapach edukacyjnych. Jej celem jest nie tylko rozwój sprawności fizycznej uczniów, ale przede wszystkim kształtowanie kompetencji ruchowych, promowanie zdrowego stylu życia i zapewnienie równego dostępu do różnych form aktywności fizycznej.

Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 21 lipca 2025 r. (Dz.U. z 2025 r., poz. 1052) zmieniające rozporządzenie 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.

Podstawa programowa wychowania fizycznego odwołuje się do następujących założeń:

- paradygmatu zdrowotnego i jakości życia, w tym planowania, monitorowania oraz oceny aktywności i sprawności fizycznej;
- edukacji włączającej oraz zasad sprawiedliwości społecznej, polegających na tworzeniu równych szans uczestnictwa w zajęciach dla wszystkich uczniów;
- edukacji w terenie, wzmacnianiu odporności psychofizycznej oraz kształtowaniu prozdrowotnych i proekologicznych postaw uczniów;
- edukacji dla zrównoważonego rozwoju, uwzględniającej działania na rzecz środowiska naturalnego i promującej formy aktywności fizycznej przyjaznej środowisku;
- paradygmatu cyfrowego i technologicznego, zakładającego świadome i bezpieczne wykorzystywanie nowoczesnych technologii wspierających rozwój fizyczny, zdrowotny i edukacyjny.

W przypadku klas I–III szkoły podstawowej podstawa programowa w zakresie wychowania fizycznego przewiduje również obowiązek przeprowadzenia w każdej klasie testów sprawnościowych (analogicznych jak dotychczas w przypadku uczniów klas IV–VIII szkół podstawowych).

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Cele te uczeń osiąga w procesie wychowania i kształcenia przez rozwój prostych czynności praktycznych, intelektualnych oraz ruchowych w czynności bardziej złożone.

W zakresie fizycznego obszaru rozwoju uczeń osiąga:

- 1) podstawowe umiejętności ruchowe, tworzące fundament do nabywania złożonych umiejętności ruchowych;
- 2) świadomość w zakresie higieny i pielęgnacji ciała oraz zdrowego trybu życia;
- 3) umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej i rekreacyjnej;
- 4) umiejętność respektowania zasad zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych;
- 5) umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych;
- 6) umiejętność poruszania się w miejscach publicznych z poszanowaniem przepisów ruchu drogowego, zasad kultury i odpowiedniego zachowania w przestrzeni publicznej i na terenach zielonych, w tym obszarach chronionych.

Zgodnie z podstawą programową w naszym programie „*Zawsze w ruchu*” szczególny nacisk kładziemy na rozwijanie **Podstawowych Umiejętności Ruchowych (PUR)** w edukacji wczesnoszkolnej, a także u uczniów do 12. roku życia, czyli w klasach IV–VI w II etapie edukacyjnym.

Podstawowe Umiejętności Ruchowe (PUR) obejmują zestaw kluczowych zdolności, które stanowią fundament dalszego rozwoju fizycznego dziecka. Należą do nich m.in.:

- **umiejętności lokomocyjne** – bieganie, skakanie, czołganie się, wspinanie, równoważenie,
- **umiejętności manipulacyjne** – chwytanie, rzucanie, kozłowanie, odbijanie, kopnięcia,

- **umiejętności stabilizacyjne** – utrzymywanie równowagi, zmiany pozycji ciała, kontrola postawy.

Rozwijanie PUR jest niezwykle ważne, ponieważ:

- wspiera **prawidłowy rozwój motoryczny** i koordynację ruchową,
- pozwala uczniowi łatwiej i szybciej opanowywać bardziej złożone umiejętności sportowe w kolejnych etapach edukacyjnych,
- wzmacnia pewność siebie i zachęca do podejmowania różnorodnej aktywności fizycznej,
- wpływa na ogólną sprawność, zdrowie i dobre samopoczucie.

W praktyce oznacza to, że na zajęciach w klasach I–VI kładziemy nacisk na zabawy i ćwiczenia ruchowe, które w atrakcyjny i naturalny sposób rozwijają PUR – np. tory przeszkód, gry z piłką, ćwiczenia równoważne czy proste formy gimnastyczne. Dzięki temu dziecko buduje solidne podstawy aktywności fizycznej, które będzie wykorzystywać w sporcie i życiu codziennym.

II. Podstawa programowa - I etap edukacyjny

Treści kształcenia - wymagania szczegółowe

Obszar 1. Osiągnięcia w zakresie profilaktyki zdrowia i bezpieczeństwa	
1. 1	współpracuje z rodzicami w codziennych działaniach na rzecz utrzymania zdrowia (np. zachowanie higieny ciała, wybór stroju sportowego zgodnego z miejscem prowadzenia zajęć oraz pogodą);
1. 2	wymienia przykłady aktywności fizycznej, które może wykonywać w domu, szkole i na świeżym powietrzu (np. wie, jak aktywnie spędzać przerwy, weekendy czy wakacje);
1. 3	rozpoznaje i nazywa różnorodne formy aktywności ruchowej;
1. 4	podejmuje aktywność fizyczną, mającą na celu utrzymanie zdrowia i zapobieganie wadom postawy;
1. 5	wykonuje rozgrzewkę i rozumie jej cel;
1. 6	systematycznie, wytrwale i świadomie wykonuje ćwiczenia fizyczne oraz podejmuje nowe wyzwania ruchowe;
1. 7	respektuje zasady zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych;
1.	omawia zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze i rolkach;

8	
1. 9	omawia zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach uwzględniając zasady zachowania w środowisku naturalnym oraz ochrony przyrody.
Obszar 2. Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznej	
2. 1	<p>posiada umiejętności związane z przemieszczaniem, tj. umiejętność dotycząca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. chodzenia i maszerowania ze zmianą kierunku i tempa, z zachowaniem rytmu i koordynacji, 2. biegania krótkich dystansów ze zmianą kierunku i tempa, 3. skakania, podskakiwania i przeskakiwania (np. skoki obunóż i jednonóż w miejscu i ruchu, pokonywanie przeszkód o różnej wysokości i szerokości, skok w dal dowolnym sposobem z miejsca i z rozbiegu, skoki przez skakankę lub gumę), 4. wspinania się na niskich wysokościach, 5. czołgania w różnych kierunkach i pod przeszkodami;
2. 2	<p>posiada umiejętności związane z posługiwaniem się przyborami i manipulowaniem nimi, tj. umiejętność dotycząca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. rzucania jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego, 2. podawania przyborów oburącz sprzed klatki piersiowej i znad głowy, w miejscu i ruchu oraz chwytania przyborów w miejscu i ruchu, 3. uderzania piłki (kopnięcia) w miejscu i ruchu, do partnera lub celu, z różną siłą i w różnych kierunkach, 4. odbijania piłki – oburącz lub jednorącz w górę oraz w kierunku partnera, 5. uderzania przyborem (np. kijem, rakieta), 6. toczenia, podnoszenia i przenoszenia przyborów, 7. celowania i trafiania do wyznaczonego celu rzucając, kopiąc, odbijając i uderzając przybór;
2. 3	<p>posiada umiejętności związane z utrzymywaniem równowagi, kontroli ciała i orientacji w przestrzeni, tj. umiejętności dotyczące:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. utrzymania równowagi w pozycjach statycznych i dynamicznych z przyborem i bez, 2. wykonywania rotacji ciała wokół osi pionowej i poziomej (np. obrót w miejscu i ruchu, przewrót w przód z przysiadu podpartego), 3. wykonywania skrętów i zwrotów w sposób kontrolowany, 4. przenoszenia ciężaru ciała z jednej strony na drugą, 5. utrzymywania prawidłowej postawy w różnych pozycjach.
Obszar 3. Osiągnięcia w zakresie zabaw i gier ruchowych, gier zespołowych oraz rekreacyjnych	
3.	wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce;

1	
3. 2	uczestniczy w zabawach i grach ruchowych, grach zespołowych, z wykorzystaniem dostępnego sprzętu sportowego;
3. 3	wykonuje podstawowe elementy techniczne z piłką lub innym przyborem charakterystycznym dla gier zespołowych: kozłowanie w miejscu i ruchu, podawanie i chwytanie, odbijanie, uderzanie i prowadzenie, rzucanie, uderzanie do celu;
3. 4	współpracuje z innymi przy tworzeniu i realizacji zabaw ruchowych;
3. 5	korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, takiego jak: rolki, łyżwy, sanki, hulajnoga i rower, dostosowując sposób jazdy do warunków i zasad bezpieczeństwa;
3. 6	przestrzega zasad fair play w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.

III. Założenia programu

Program wychowania fizycznego „*Zawsze w ruchu*” został opracowany zgodnie z obowiązującą podstawą programową kształcenia ogólnego i stanowi spójną propozycję realizacji zajęć wychowania fizycznego na II i III etapie edukacyjnym. Jego głównym celem jest wszechstronny rozwój sprawności fizycznej uczniów, kształtowanie prawidłowych nawyków zdrowotnych oraz inspirowanie do systematycznej aktywności ruchowej w szkole i poza nią.

W programie przyjęto następujące założenia: 1. Spójność z podstawą programową, wszystkie treści nauczania zostały przypisane do poszczególnych wymagań z podstawy programowej (oznaczonych numerem, np. 1.1, 2.3). Każdy temat lekcji został powiązany z określonym wymaganiem, co zapewnia przejrzystość procesu dydaktycznego oraz umożliwia nauczycielowi jednoznaczną identyfikację realizowanych celów. 2. Praktyczne ujęcie treści, do każdego wymagania opracowano szczegółowe treści nauczania w formie opisowej. Treści te zostały wzbogacone o atrakcyjne propozycje ćwiczeń, zabaw i gier, które ułatwiają realizację celu lekcji w sposób dostosowany do wieku, możliwości i zainteresowań uczniów. Zaproponowane formy aktywności łączą elementy klasycznych ćwiczeń z nowoczesnymi rozwiązaniami metodycznymi, co sprzyja większemu zaangażowaniu uczniów. 3. Elastyczność w planowaniu pracy, tematy lekcji wynikające z treści nauczania mają charakter otwarty i mogą być powtarzane wielokrotnie, zgodnie z potrzebami danej klasy. Nauczyciel decyduje, które treści i w jakiej liczbie będą realizowane na danym poziomie edukacyjnym, uwzględniając umiejętności i sprawność uczniów, a także warunki organizacyjne szkoły. 4. Kompleksowe podejście do aktywności fizycznej. Program obejmuje zarówno tradycyjne dyscypliny sportowe (lekkoatletyka, gry zespołowe, gimnastyka, taniec), jak i formy aktywności rekreacyjnej i prozdrowotnej. Zawiera również treści rozwijające kompetencje społeczne, umiejętności organizacyjne, zasady bezpieczeństwa oraz postawy fair play.

5. Przejrzysta struktura i funkcjonalność. W materiałach programu wprowadzono numerację wymagań z podstawy programowej przy każdym temacie, co ułatwia pracę nauczycielowi i pozwala na szybkie powiązanie treści z dokumentem nadrzędnym. Rozkłady materiału mogą być w prosty sposób dostosowane do elektronicznych dzienników lekcyjnych i planów pracy szkoły.

Program „Zawsze w ruchu” jest zatem narzędziem dydaktycznym, które w sposób uporządkowany, a zarazem elastyczny, wspiera nauczyciela wychowania fizycznego w planowaniu i realizacji zajęć. Łączy on wymogi formalne podstawy programowej z praktycznymi rozwiązaniami dydaktycznymi, tworząc inspirującą propozycję nowoczesnego wychowania fizycznego.

IV. Struktura programu

Obszar 1. Osiągnięcia w zakresie profilaktyki zdrowia i bezpieczeństwa	
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
1. 1	współpracuje z rodzicami w codziennych działaniach na rzecz utrzymania zdrowia (np. zachowanie higieny ciała, wybór stroju sportowego zgodnego z miejscem prowadzenia zajęć oraz pogodą);
Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:	
<p>1. Wybiera odpowiedni strój sportowy do warunków pogodowych i miejsca zajęć ruchowych (np. sala gimnastyczna, boisko, teren zielony).</p> <p>Zabawy i gry wspierające: „Pogodowa układanka” – uczniowie dobierają rysunki ubrań do ilustracji różnych warunków pogodowych. „Ubierz mnie na WF” – gra planszowa polegająca na kompletowaniu odpowiedniego stroju do aktywności. „Zgadnij, gdzie ćwiczymy” – dzieci losują miejsce zajęć i opisują, jak się ubiorą. „Moda sportowa” – pokaz mody z użyciem różnych strojów sportowych. „Walizka sportowca” – zabawa ruchowa, gdzie dzieci biegną do „walizki” i wybierają strój pasujący do pogody.</p> <p>2. Rozpoznaje potrzebę utrzymania higieny osobistej przed i po zajęciach fizycznych.</p> <p>Zabawy i gry wspierające: „Co zrobić po WF-ie?” – gra obrazkowa z kolejnością czynności higienicznych. „Zgadnij, co brakuje” – pokaz przedmiotów do higieny, a jedno jest ukryte – dzieci zgadują, czego brakuje. „Prawda – fałsz: higiena” – dzieci skaczą w prawo lub w lewo w zależności od prawdziwości twierdzenia. „Mydlany berek” – klasyczna zabawa berek, gdzie złapani „myją ręce”. „Plecak zdrowia” – dzieci wkładają do plecaka przedmioty, które kojarzą się z higieną i zdrowiem.</p> <p>3. Przygotowuje z pomocą rodziców strój i akcesoria potrzebne na lekcję wychowania fizycznego lub aktywność pozalekcyjną.</p> <p>Zabawy i gry wspierające: „Lista na WF” – zabawa z kartami, na których dzieci zaznaczają, co trzeba spakować.</p>	

„Zawartość worka” – dzieci odgadują, co powinno znaleźć się w worku sportowym.

„Co zabraliśmy?” – memory obrazkowe z przedmiotami potrzebnymi na zajęcia sportowe.

„Startujemy na WF” – gra drużynowa, w której dzieci ścigają się, zbierając potrzebne rzeczy.

„Przygotuj się do treningu” – gra ruchowa z elementem zbierania i przekładania przyborów sportowych.

4. Utrzymuje czystość odzieży i obuwia sportowego we współpracy z domownikami.

Zabawy i gry wspierające:

„Czyścioszek” – zabawa z planszą do zaznaczania, kiedy dziecko oddaje strój do prania.

„Butelkowe domino” – układanie ilustracji butów czystych i brudnych w logiczne ciągi.

„Kto szybciej posprząta” – wyścigi z elementem zbierania i odkładania ubrań na miejsce.

„Porządek w szafce” – zabawa tematyczna polegająca na segregowaniu ubrań i sprzętu.

„Buty sportowca” – gra, w której dzieci dopasowują buty do sportu i miejsca przechowywania.

5. Rozmawia z rodzicami na temat znaczenia aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.

Zabawy i gry wspierające:

„Zdrowe koło fortuny” – dzieci losują pytania lub obrazki do rozmowy z rodzicami.

„Wiem, co zdrowe” – zgadywanki i opowiadanie o swoich wyborach.

„Piramida zdrowia” – układanie obrazków w piramidzie stylu życia.

„Rozmówka rodzinna” – dzieci otrzymują zadanie porozmawiać w domu na wybrany temat i rysują/odgrywają to w klasie.

„Ruch to zdrowie” – gra w kalambury związana z aktywnością fizyczną.

6. Wskazuje czynności, które pomagają mu dbać o zdrowie i dobre samopoczucie (np. sen, ruch, dieta, higiena).

Zabawy i gry wspierające:

„Zdrowy dzień” – układanie planu dnia zawierającego elementy dbania o zdrowie.

„Co daje energię?” – dopasowywanie aktywności do piktogramów zdrowia.

„Zgadnij, co dobre” – quiz z obrazkami dotyczący stylu życia.

„Dzień dobrego samopoczucia” – dzieci tworzą plakaty lub komiksy o zdrowych nawykach.

„Zdrowotny tor przeszkód” – każda przeszkoda symbolizuje jedną czynność zdrowotną (np. skoki = ruch, przeskoki przez „zęby” = higiena).

7. Uczestniczy wspólnie z rodzicami w prostych formach ruchu rekreacyjnego (np. spacer, gra zespołowa, jazda na rowerze).

Zabawy i gry wspierające:

„Planer aktywności rodzinnej” – dzieci układają z rodzicami tygodniowy plan ruchu.

„Rodzinna misja” – uczniowie wykonują w domu zadanie ruchowe i przynoszą dowód (np. zdjęcie, podpis rodzica).

„Zaproś rodzica na WF” – lekcja otwarta z rodzicami i wspólnymi grami.

„Rodzinne bingo ruchowe” – karty z różnymi aktywnościami do wykonania z rodziną.

„Krokowy konkurs” – dzieci zliczają kroki z rodzicami przez kilka dni i porównują wyniki.

8. Pyta i prosi o pomoc w sytuacjach związanych z przygotowaniem do aktywności fizycznej lub utrzymaniem higieny (np. spakowanie butelki z wodą, przypomnienie o ręczniku).

Zabawy i gry wspierające:

„Gra w spakuj plecak” – dzieci wskazują, co należy spakować i kogo mogą poprosić o pomoc.

„Kogo zapytasz?” – scenki sytuacyjne z pytaniami do rodzica, nauczyciela, kolegi.

„Pomocne dłonie” – rysowanie dłoni osób, które pomagają dzieciom w przygotowaniach.

„Zgubki sportowca” – dzieci pomagają bohaterowi historyjki znaleźć brakujące rzeczy.

„Worek prawdy” – dzieci losują przedmioty i opowiadają, do czego są potrzebne i kto im pomaga je spakować.

1. wymienia przykłady aktywności fizycznej, które może wykonywać w domu, szkole i na świeżym powietrzu (np. wie, jak aktywnie spędzać przerwy, weekendy czy wakacje);
- 2

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

1. Wymienia przykłady aktywności fizycznej, które może wykonywać w domu (np. taniec, ćwiczenia gimnastyczne, skakanie przez skakankę, tor przeszkód z poduszek).

Zabawy i gry:

"Domowy tor przeszkód" – dzieci pokonują trasę zbudowaną z poduszek, koców, krzeseł itp.

"Taniec z przerwami" (freeze dance) – tańczenie do muzyki i zatrzymywanie się na sygnał.

"Skokowy konkurs" – ile skoków przez skakankę uda się wykonać bez przerwy.

"Gimnastyczne bingo" – plansza z obrazkami ćwiczeń, które należy wykonać w domu.

"Rzut do celu" – rzucanie miękkimi piłkami (lub zwiniętymi skarpetkami) do pojemników.

2. Opisuje aktywności możliwe do wykonania w szkole podczas przerwy (np. gra w klasy, zabawy ruchowe na korytarzu, rozciąganie, podskoki).

Zabawy i gry:

"Gra w klasy" – tradycyjna gra z rysunkami na podłodze lub taśmą malarską.

"Zaczarowany korytarz" – dzieci idą, skaczą lub turlają się według oznaczeń na podłodze.

"Przeciąganie linijki" – mini przeciąganie z małymi przedmiotami (bezpieczne).

"Gimnastyka na przerwie" – 5-minutowe ćwiczenia rozciągające w wyznaczonym miejscu.

"Lustro" – jeden uczeń wykonuje ruchy, drugi je odwzorowuje.

3. Wskazuje sposoby aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu (np. gra w piłkę, jazda na rowerze, spacer z psem, zabawy podwórkowe).

Zabawy i gry:

"Zabawa w berka" – klasyczna gonitwa na placu zabaw lub boisku.

"Podchody" – szukanie ukrytych znaków i wykonywanie zadań ruchowych.

"Rzuty do celu" – rzucanie piłką do obręczy lub celu na ścianie.

"Zgadnij, kto to" – aktywna gra w ciepło-zimno w terenie.

"Rowerowy slalom" – jazda rowerem po wyznaczonej trasie z przeszkodami.

4. Planuje aktywne formy spędzania czasu wolnego podczas weekendu lub wakacji (np. wędrowka z rodziną, pływanie, zabawy na plaży, wycieczka rowerowa).

Zabawy i gry:

"Mapa aktywności" – dzieci rysują plan wycieczki z miejscem i formą ruchu.

"Plecak przygód" – pakowanie plecaka na wyjazd – gra z doborem aktywności.

"Zaplanuj dzień wakacji" – tworzenie rozkładu dnia z aktywnością ruchową.

"Zabawa w turystów" – inscenizacja rodzinnej wyprawy z ćwiczeniami.

"Wakacyjne kalambury" – pokazywanie aktywności fizycznych na wakacjach.

5. Wybiera formy ruchu dostosowane do miejsca i warunków pogodowych (np. ćwiczenia w domu w deszczowy dzień, gra w piłkę na boisku przy dobrej pogodzie).

Zabawy i gry:

"Ruchowa prognoza pogody" – dzieci pokazują, co robią przy danej pogodzie.

"Słońce i deszcz" – na hasło „słońce” dzieci biegają, na „deszcz” skaczą w miejscu.

"Domowa burza" – dzieci chowają się lub wykonują ćwiczenia bezpieczne w domu.

"Ruchowy kalendarz pogody" – układanie aktywności do ilustracji z pogodą.

"Bieg po porach roku" – gra terenowa z różnymi zadaniami związanymi z pogodą.

6. Rozpoznaje korzyści wynikające z regularnej aktywności fizycznej (np. lepsze samopoczucie, zdrowie, dobra kondycja).

Zabawy i gry:

"Koło zdrowia" – dzieci losują korzyść i odgrywiają ją ruchem.

"Zdrowe domino" – dopasowywanie aktywności do efektu (np. bieganie → kondycja).
 "Zgadnij, co daje ruch" – zgadywanka z pytaniami typu: „Co daje nam siłę?”.
 "Ruchowy quiz" – dzieci odpowiadają na pytania, wykonując skoki lub przysiady.
 "Aktywna rakietka" – każde „paliwo” (np. bieganie, taniec) zwiększa „siłę” do lotu.

1. rozpoznaje i nazywa różnorodne formy aktywności ruchowej;
 3

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

1. Rozpoznaje i nazywa podstawowe formy aktywności ruchowej (np. bieganie, skakanie, wspinięcie się, rzucanie, pływanie, jazda na rowerze).

Zabawy i gry:

"Pokaż, co robisz" – nauczyciel mówi formę ruchu, dzieci ją pokazują.
 "Zgadnij aktywność" – jedno dziecko pokazuje ruch, inne zgadują.
 "Domino ruchowe" – dzieci dopasowują obrazki z ruchem do nazw.
 "Wyścig ruchów" – tor przeszkód z różnymi formami ruchu (skakanie, czołganie itp.).
 "Ruchowe koło fortuny" – losowanie aktywności i ich prezentowanie.

2. Wymienia różne formy aktywności fizycznej wykonywane samodzielnie i w grupie (np. taniec, zabawy zespołowe, gra w piłkę, gimnastyka).

Zabawy i gry:

"Co robię sam, co z kolegą?" – dzieci dzielą aktywności na indywidualne i grupowe.
 "Taniec w parach" – swobodny taniec z partnerem do rytmicznej muzyki.
 "Gra drużynowa" – np. uproszczony mini-dwubój (rzut piłką + bieg na czas).
 "Zgadnij z kim" – dziecko losuje karteczkę z formą aktywności i pokazuje, inni zgadują czy to forma indywidualna czy zespołowa.
 "Gimnastyka lustrzana" – jeden uczeń pokazuje ruchy, inni naśladują.

3. Klasyfikuje aktywności ruchowe według miejsca ich wykonywania (np. w sali, na boisku, na placu zabaw, w lesie, w domu).

Zabawy i gry:

"Gdzie to robię?" – dzieci dopasowują ilustracje aktywności do miejsc.
 "Wycieczka wyobrażeniowa" – dzieci udają, że są w lesie, na boisku, w domu itd. i pokazują ruchy tam wykonywane.
 "Ruchowy quiz" – nauczyciel pokazuje obrazek, dzieci mówią, gdzie wykonuje się daną aktywność.
 "Wędrujące stacje" – w każdej części sali ruch typowy dla innego miejsca.
 "Gra planszowa – miejsca ruchu" – pola oznaczone miejscami, zadaniem jest pokazać, co można tam robić.

4. Odróżnia formy aktywności codziennej od sportowej (np. chodzenie po schodach vs. ćwiczenia fitness).

Zabawy i gry:

"Codzienna czy sportowa?" – dzieci wskazują, czy dana czynność to ruch codzienny czy sport.
 "Kalambury – ruchy dnia codziennego i sportowe" – dzieci pokazują, reszta zgaduje.
 "Złap sport!" – dzieci „łapią” obrazki ze sportem lub unikają codziennych.
 "Sztafeta aktywności" – dzieci przenoszą karteczki z nazwami do odpowiednich kategorii.
 "Ruchowa ruletka" – losowanie ruchu i określanie jego rodzaju.

5. Opisuje wybrane formy ruchu słowami zrozumiałymi dla rówieśników (np. „To jest gra, w której trzeba rzucać i łapać piłkę”).

Zabawy i gry:

"Opowiedz o ruchu" – dzieci opisują wybraną aktywność bez pokazywania.
 "Zgadnij co robię" – dziecko mówi opis gry, inne zgadują nazwę.
 "Karty ruchu" – dzieci tworzą własne opisy i ilustracje różnych aktywności.
 "Głuchy telefon sportowy" – opisywanie ruchu przez szeptanie.

"Moja ulubiona aktywność" – prezentacja i opis przed klasą.

6. Ilustruje wybraną aktywność ruchem – potrafi ją zaprezentować lub pokazać gestem (np. udaje jazdę na rowerze, skakanie na skakance).

Zabawy i gry:

"Ruchowa pantomima" – bez słów dzieci pokazują formy ruchu.

"Zgadnij, co pokazuję" – pokaz aktywności, grupa zgaduje.

"Zatrzymany kadr" – dzieci pokazują aktywność i zastygają w pozycji.

"Taniec aktywności" – muzyczna prezentacja różnych form ruchu.

"Ruchowy teatrzyk" – dzieci tworzą krótkie scenki ruchowe ilustrujące różne aktywności.

- | | |
|-----------------|---|
| 1.
4 | podejmuje aktywność fizyczną, mającą na celu utrzymanie zdrowia i zapobieganie wadom postawy; |
|-----------------|---|

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

1. Wykonuje ćwiczenia fizyczne wspierające prawidłową postawę ciała

(np. skłony, ćwiczenia równoważne, kocie grzbiety, leżenie tyłem z unoszeniem nóg).

Zabawy i gry:

„Mostek z książką” – uczniowie maszerują z książką na głowie, utrzymując wyprostowaną postawę.

„Równoważnia z woreczkiem” – przejście po linii lub ławeczce z woreczkiem na głowie.

„Koci grzbiet” – zabawa z naśladowaniem zwierząt (kot, pies, niedźwiedź).

„Góra–dół” – dzieci wykonują naprzemiennie skłony i wyciąganie rąk do góry.

„Deseczka” – utrzymanie pozycji podporu przodem na czas (wersja uproszczona – na kolanach).

2. Przyjmuje prawidłową postawę ciała podczas siedzenia, stania i chodzenia.

Zabawy i gry:

„Książę i księżniczka” – chodzenie po klasie z prostymi plecami i koroną (np. woreczkiem na głowie).

„Szttywniak” – uczniowie chodzą po sali jak roboty, utrzymując prostą postawę.

„Wyprostuj się!” – sygnał dźwiękowy – dzieci automatycznie przyjmują pozycję wyprostowaną.

„Spacer w klasie” – poruszanie się po sali z zatrzymaniem w bezruchu i kontroli postawy.

„Odbicie w lustrze” – uczniowie odtwarzają postawę kolegi/koleżanki jak w lustrze.

3. Uczestniczy w zabawach i grach ruchowych wzmacniających mięśnie grzbietu, brzucha i nóg.

Zabawy i gry:

„Turlaj się jak naleśnik” – turlanie się w różnych kierunkach.

„Mocne brzuszki” – przekładanie piłki z nogi do rąk w leżeniu.

„Skaczące żabki” – skoki obunóż do przodu jak żaba.

„Krabiki” – poruszanie się w podporze tyłem.

„Statki na brzuchu” – leżenie przodem i unoszenie kończyn (statki na fali).

4. Rozpoznaje proste ćwiczenia korekcyjne i naśladuje je pod kierunkiem nauczyciela.

Zabawy i gry:

„Pokazuję, naśladujesz” – nauczyciel pokazuje ćwiczenie, uczniowie naśladują.

„Ćwiczenie dnia” – codziennie inny ruch korekcyjny do powtórzenia.

„Lustro” – uczniowie odbijają ćwiczenia nauczyciela jak lustrzane odbicie.

„Tak samo!” – porównywanie poprawności wykonania ćwiczeń przez rówieśników.

„Tajemnicze ruchy” – uczniowie odgadują, jakie ćwiczenie pokazał kolega.

5. Dobiera aktywności ruchowe do swoich możliwości i potrzeb.

(np. rozciąganie po wysiłku, ćwiczenia oddechowe).

Zabawy i gry:

„Rozciągamy makaron” – dzieci wyciągają ręce i nogi jak „gumowy makaron”.

„Balon rośnie” – ćwiczenia oddechowe z nadmuchiowaniem wyimaginowanego balona.

„Rozciągnij pajacyka” – pajacyki na czas, potem rozciąganie mięśni.
 „Góra–dół z oddechem” – unoszenie rąk z wdechem, opuszczanie z wydechem.
 „Drzewko na wietrze” – stanie na jednej nodze z wymachem ramion – rozciąganie i równowaga.

6. Podejmuje codzienną aktywność fizyczną.

(np. chodzenie pieszo do szkoły, zabawa na podwórku, jazda na rowerze).

Zabawy i gry:

„Mapa ruchu” – rysowanie własnej ścieżki aktywności (np. jak doszedłem do szkoły).
 „Piesza wyprawa” – zabawa w klasie naśladowaniem kroków i przeszkód.
 „Zabawa w labirynt” – tor przeszkód udający drogę do szkoły.
 „Rowerowe zawody” – naśladowanie jazdy na rowerze w miejscu.
 „Podwórkowy zestaw” – układanie zabawek symbolizujących różne aktywności (piłka, skakanka).

7. Wyjaśnia w prostych słowach, dlaczego ruch jest ważny dla zdrowia i postawy ciała.

Zabawy i gry:

„Ruch to zdrowie – gra planszowa” – odpowiedzi na pytania o korzyści aktywności.
 „Zdrowy bohater” – tworzenie plakatu/rysunku postaci, która dużo się rusza.
 „Ruchowy teatrzyk” – scenki pokazujące, co daje ruch.
 „Quiz ruchowy” – pytania z odpowiedzią fizyczną (skok = tak, przysiad = nie).
 „Rymowanki o zdrowiu” – dzieci układają krótkie rymy, np. „Biega Zosia, zdrowa jest jak ryba!”.

8. Korzysta z przerw międzylekcyjnych do wykonania prostych ćwiczeń rozluźniających lub rozciągających

(np. przeciąganie, krążenie ramion, podskoki).

Zabawy i gry:

„Przerwa dla kręgosłupa” – 3-minutowy zestaw: przeciąganie, skłony, krążenia.
 „Skaczący dzwonek” – po dzwonku uczniowie wykonują 10 podskoków.
 „Gimnastyka przy ławce” – ćwiczenia siedząc: wyprost, napięcie, rozciąganie.
 „Rozciągnij się jak żółw” – dzieci przeciągają się naśladowując zwierzęta.
 „Balonik i dym” – ćwiczenia oddechowe w przerwie: wdech i długi wydech.

9. Wykonuje próby sprawnościowe służące wyłącznie do poznania swoich mocnych i słabych stron sprawności fizycznej:

1. Bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
2. 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
3. Podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
4. Skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

1.	wykonuje rozgrzewkę i rozumie jej cel;
5	

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

1. Uczestniczy w rozgrzewce ruchowej na początku zajęć sportowych lub lekcji wychowania fizycznego

Zabawy i gry:

„Startujemy jak rakieta” – dzieci wykonują kolejne ruchy (przysiad, półprzysiad, wyskok) na hasło „start”.
 „Lustro” – dzieci naśladowują ruchy nauczyciela, starając się ich nie przerywać.
 „Ciepło-zimno” – ruch w miejscu (np. trucht, pajacyki), dopóki nauczyciel nie powie „zimno” – wtedy zatrzymanie.
 „Budzik” – dzieci wykonują ruchy jak przy porannym przeciąganiu, stopniowo zwiększając

tempo.

„Kolorowa rozgrzewka” – każdemu kolorowi przypisany jest ruch (np. czerwony = podskoki, niebieski = skłony itd.).

2. Naśladuje ruchy nauczyciela lub kolegi prowadzącego rozgrzewkę

Zabawy i gry:

„Ja prowadzę” – każde dziecko po kolei pokazuje jeden ruch, reszta grupy go powtarza.

„Ruchowe echo” – dzieci powtarzają każdy pokazany ruch z opóźnieniem.

„Lustro mistrza” – dziecko wybrane przez nauczyciela prowadzi rozgrzewkę, reszta odtwarza.

„Ukryty lider” – jedno dziecko pokazuje ruchy, a inne muszą zgadnąć, kto prowadzi.

„Naśladuj zwierzę” – lider pokazuje ruchy jak dane zwierzę (np. żaba, kot), a reszta naśladuje.

3. Wykonuje podstawowe ćwiczenia ogólnorozwojowe (np. krążenia ramion, pajacyki, skłony, trucht w miejscu)

Zabawy i gry:

„Maszyna do ćwiczeń” – każde dziecko jest częścią maszyny wykonującej inny ruch.

„Pajacykowy rytm” – dzieci wykonują pajacyki w rytm klaskania nauczyciela.

„Taniec robotów” – krążenia ramion, skłony i inne ruchy w „mechanicznej” wersji.

„Wyścig w miejscu” – dzieci wykonują trucht, kto wytrzyma dłużej bez zatrzymania.

„Ruchowe bingo” – dzieci losują ćwiczenia z kart i wykonują je po kolei.

4. Rozpoznaje kolejność ćwiczeń: od prostych do bardziej złożonych, od wolniejszych do szybszych

Zabawy i gry:

„Budujemy rozgrzewkę” – dzieci same układają sekwencję ćwiczeń od wolnych do szybkich.

„Ruchowa drabina” – każde kolejne ćwiczenie trudniejsze lub szybsze niż poprzednie.

„Zegar rozgrzewki” – dzieci poruszają się jak wskazówki zegara – wolno, potem coraz szybciej.

„Rozgrzewkowy pociąg” – dzieci poruszają się w pociągu, zmieniając tempo i ruchy co 10 sekund.

„Wspinaczka po górach” – zaczynamy od marszu, potem trucht, na końcu podskoki – coraz intensywniej.

5. Wskazuje części ciała zaangażowane w rozgrzewce (np. głowa, barki, kolana)

Zabawy i gry:

„Co ćwiczymy?” – dzieci po ćwiczeniu pokazują część ciała, która pracowała.

„Ruchowe zgadywanki” – nauczyciel wykonuje ćwiczenie, dzieci zgadują, która część ciała jest zaangażowana.

„Dotknij i powiedz” – dzieci dotykają daną część ciała i mówią jej nazwę.

„Ciało mówi” – nauczyciel mówi: „Ćwiczymy kolana!” – dzieci pokazują ćwiczenie.

„Która część ciała tańczy?” – dzieci wykonują taniec np. tylko ramionami, głową itd.

6. Wyjaśnia w prostych słowach, po co wykonuje się rozgrzewkę (np. „żeby się rozgrzać”, „żeby nie zrobić sobie krzywdy”, „żeby być gotowym do zabawy”)

Zabawy i gry:

„Dlaczego się ruszamy?” – po każdym ćwiczeniu dzieci mówią po jednym powodzie, dlaczego warto się rozgrzać.

„Ruchowy quiz” – nauczyciel zadaje pytanie „Po co rozgrzewka?”, a dzieci odpowiadają w ruchu (skok = „żeby nie zrobić sobie krzywdy”, przysiad = „żeby się rozgrzać” itd.).

„Balon i szpilka” – pokazujemy, co się dzieje z mięśniami bez rozgrzewki (balon = mięsień, szpilka = uraz).

„Układamy zdanie” – każde dziecko mówi jedno słowo, razem tworzą zdanie o celu rozgrzewki.

„Ruchowe historyjki” – dzieci opowiadają krótką historyjkę, co się dzieje, gdy ktoś zapomni rozgrzewki.

7. Zauważa różnice w samopoczuciu po wykonaniu rozgrzewki (np. czuje się ciepłej, szybciej oddycha, jest gotów do ruchu)

Zabawy i gry:

„Termometr emocji” – dzieci pokazują ręką poziom swojej energii przed i po rozgrzewce.

„Ruchowy barometr” – dzieci mówią, jak się czują, porównując stan „przed” i „po”.

„Jak się czuję?” – dzieci naśladowują mimiką i ruchem swoje samopoczucie.

„Ciepło–zimno” – dzieci podają, która część ciała zrobiła się cieplejsza.

„Rozgrzane liczby” – dzieci pokazują liczbę (1–5), która odzwierciedla ich gotowość do dalszej aktywności.

8. Podejmuje samodzielną próbę poprowadzenia prostych ćwiczeń rozgrzewkowych w grupie

Zabawy i gry:

„Minitrener” – jedno dziecko wybiera i pokazuje jedno ćwiczenie, reszta naśladowuje.

„Ruchowa korona” – dziecko prowadzące rozgrzewkę otrzymuje „koronę lidera”.

„Rozgrzewkowa pałeczka” – przekazywanie pałeczki osobie, która ma poprowadzić kolejne ćwiczenie.

„Wylosuj ćwiczenie” – dzieci losują z woreczka karteczki z ćwiczeniami i prowadzą dane ruchy.

„Ruchowe domino” – jedno dziecko zaczyna ćwiczenie, kolejne dodaje swój element – tworząc łańcuch rozgrzewki.

- | | |
|-----------------|--|
| 1.
6 | systematycznie, wytrwale i świadomie wykonuje ćwiczenia fizyczne oraz podejmuje nowe wyzwania ruchowe; |
|-----------------|--|

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

1. Wykonuje ćwiczenia fizyczne regularnie podczas zajęć i zadań ruchowych.

Zabawy i gry:

„Codzienna porcja ruchu” – zestaw krótkich ćwiczeń powtarzanych na początku każdego zajęcia.

„Kalendarz sportowy” – dzieci zaznaczają na planszy dni, w których ćwiczyły (np. symbol uśmiechu).

„Aktywna kolejka” – każde dziecko po wykonaniu ćwiczenia przekazuje ruch kolejnemu.

„Ruchowe poranki” – 3-minutowe zestawy ćwiczeń np. pajacyki, przysiady, skłony.

„Zabawa z rytmem” – ćwiczenia w rytm klaskania lub muzyki, wykonywane systematycznie.

2. Powtarza ćwiczenia w celu poprawy własnych umiejętności.

Zabawy i gry:

„Powtór i popraw” – dzieci wykonują ćwiczenie, a potem starają się zrobić je lepiej.

„Ruchowe lustro” – ćwiczenie wykonywane raz po nauczycielu, raz samodzielnie.

„Trzy razy lepiej” – dzieci wykonują to samo ćwiczenie trzy razy, starając się o większą dokładność.

„Wyścig do perfekcji” – dzieci próbują przejść trasę bez błędu (np. slalom).

„Pamiętasz ruch?” – dzieci odtwarzają wcześniej poznany układ lub sekwencję.

3. Podejmuje nowe zadania ruchowe z zaangażowaniem i otwartością.

Zabawy i gry:

„Ruchowe nowości” – nauczyciel co zajęcia wprowadza nową formę ruchu.

„Zaskakujące zadanie” – dzieci losują z woreczka nowe ćwiczenie.

„Odważny ruch” – dzieci pokazują jeden nowy wymyślony przez siebie ruch.

„Nowe drogi” – tor przeszkód z nowym elementem, który trzeba pokonać.

„Misja specjalna” – dzieci realizują nową ruchową misję, np. przejść bez dotknięcia czerwonej strefy.

4. Pokonuje trudności w ćwiczeniach, nie rezygnując mimo początkowych niepowodzeń.

Zabawy i gry:

„Trzy próby” – dzieci mają kilka szans, by pokonać trudny element (np. rzut do celu).

„Nie poddawaj się!” – każde dziecko dostaje odznakę za dokończenie zadania mimo trudności.

„Zabawa wspinaczkowa” – dzieci pokonują przeszkody stopniowo (np. coraz wyżej po materacach).

„Tor trudnych zadań” – sekwencja ćwiczeń wymagających cierpliwości i wytrwałości.

„Brawo za próbę!” – nagradzamy nie tylko sukces, ale każdą próbę wykonania trudnego ćwiczenia.

5. Koncentruje się na wykonywanym zadaniu i stara się dokończyć je do końca.

Zabawy i gry:

„Cisza i skupienie” – zabawa w równowagę na jednej nodze lub przejście po linii.

„Uwaga! Start!” – ćwiczenie z zatrzymaniem w bezruchu na sygnał.

„Wielka budowa” – dzieci wykonują ruchowy układ cegiełka po cegiełce, aż do końca.

„Zegar zadań” – dzieci mają określony czas na wykonanie ćwiczenia – uczą się go wykorzystać.

„Kto spokojniejszy – ten dokładniejszy” – zabawa pokazująca, że dokładność wymaga koncentracji.

6. Współpracuje z innymi w realizacji ćwiczeń wymagających wytrwałości i cierpliwości (np. tor przeszkód, układ taneczny, zabawy zadaniowe).

Zabawy i gry:

„Zgrana para” – przejście przez tor przeszkód w duecie, trzymając się za ręce.

„Taniec w parach” – dzieci układają i ćwiczą wspólny taniec.

„Budujemy razem” – zabawa z elementami układania przeszkód i wspólnego pokonywania.

„Most z ludzi” – dzieci tworzą most z ciał, przez który przechodzi kolega.

„Ruchowa historia” – dzieci tworzą wspólnie sekwencję ruchów, każdy dodaje jeden.

7. Zauważa własne postępy i wyraża radość z pokonywania trudniejszych zadań.

Zabawy i gry:

„Moja skala postępu” – dzieci pokazują rękami (1–5) jak dobrze im poszło.

„Odznaka radości” – dzieci otrzymują symboliczną odznakę za pokonanie trudnego zadania.

„Wczoraj i dziś” – dzieci pokazują, jak wykonują dane ćwiczenie dziś i jak było wcześniej.

„Cieszę się, bo...” – dzieci wypowiadają na głos powód do radości po zadaniu.

„Moje ruchowe zwycięstwo” – dzieci rysują lub pokazują, co już potrafią.

8. Planuje i proponuje nowe formy ruchu, które chciałby wypróbować (np. nowe ćwiczenie gimnastyczne, sposób przejścia przez przeszkodę).

Zabawy i gry:

„Mój ruchowy pomysł” – dzieci wymyślają ćwiczenie, które wykonują razem z grupą.

„Zaprojektuj tor” – dzieci tworzą tor przeszkód z dostępnych przyborów.

„Wymyśl i pokaż” – dzieci pokazują swój ruch, a reszta powtarza.

„Ruchowa ruletka” – dzieci losują hasła i wymyślają do nich ruch (np. „piłka”, „góra”).

„Zabawa moich marzeń” – dzieci wymyślają i przedstawiają nową zabawę ruchową.

1.
7

respektuje zasady zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych;

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

1. Przestrzega zasad obowiązujących w zabawach i grach ruchowych.

Zabawy i gry:

„Królewski strażnik” – dzieci poruszają się po sali, wykonując polecenia, ale tylko zgodnie z ustalonymi regułami.

„Ciepło – zimno” z zasadami – dzieci odgadują miejsce ukrytego przedmiotu, ale mogą poruszać się tylko krokami lub skokami.

„Berki z odmianami” – np. „berek kucany” z określonymi zasadami (kucanie = nietykalność).

„Wyścigi rzędów z przeszkodami” – każda grupa zna dokładnie zasady toru i musi ich przestrzegać.

„Zgadnij kto to” – zabawa z przekazywaniem przedmiotu za plecami – dzieci przestrzegają kolejności i milczenia.

2. Słucha i stosuje się do poleceń nauczyciela lub prowadzącego grę.

Zabawy i gry:

„Statki do portu” – dzieci poruszają się po sali, a na hasło zatrzymują się lub wykonują polecenie (np. „Do portu – siad skrzyżny”).

„Prawda czy fałsz – ruchowa zgadywanka” – dzieci wykonują ruch tylko wtedy, gdy polecenie jest prawdziwe.

„Kompas kapitana” – dzieci poruszają się zgodnie z kierunkami wskazywanymi przez nauczyciela.

„Zrób to, co ja mówię” – dzieci wykonują polecenia nauczyciela (ruchowe), ale nie to, co on pokazuje – wymaga skupienia.

„Echo” – dzieci powtarzają sekwencję ruchową pokazane przez prowadzącego.

3. Przyjmuje z szacunkiem decyzje sędziego lub opiekuna gry.

Zabawy i gry:

„Minimecz z sędzią” – dzieci grają w uproszczoną wersję piłki nożnej lub ręcznej z nauczycielem jako sędzią.

„Kółko graniaste” z wyborem zwycięzcy przez prowadzącego – dzieci uczą się akceptować wybory innych.

„Kto najlepiej?” – konkurs skoków/rytmów, gdzie nauczyciel ocenia wykonanie, a dzieci uczą się przyjmować ocenę.

„Sędzia mówi STOP” – gra, w której sędzia (nauczyciel) zatrzymuje ruch i ocenia, kto wykonał zadanie prawidłowo.

„Wyścigi z punktacją” – dzieci dostają punkty przyznawane przez prowadzącego – uczą się szacunku do oceny.

4. Współpracuje z kolegami i koleżankami zgodnie z ustalonymi regułami gry.

Zabawy i gry:

„Przeniesie piłkę razem” – dzieci przenoszą piłkę, trzymając ją razem na łyżce/taśmie.

„Tunel ratunkowy” – dzieci tworzą tunel dla kolegi, który musi się przez niego przeczołgać.

„Wyścigi parami” – dzieci biegną w parach związanych nogami (worki, wstążki).

„Zbijak drużynowy” – uproszczona gra zespołowa z prostymi zasadami.

„Zamek z ciał” – drużyna układa z ciał zamek lub kształt – tylko przy dobrej współpracy.

5. Nie przerywa gry ani nie zakłóca jej przebiegu poprzez niewłaściwe zachowanie.

Zabawy i gry:

„Zamrożony ruch” – kto się poruszy po STOP, wypada – dzieci uczą się kontrolować impulsy.

„Cicha piłka” – gra w rzucanie piłki bez słów – dzieci uczą się koncentracji i zachowania ciszy.

„Gra na czas” – zabawa zespołowa, gdzie zakłócanie oznacza powrót do startu.

„Zabawa z wykluczeniem” – dzieci widzą, że złamanie zasad może prowadzić do wykluczenia z gry – uczą się samokontroli.

„Sztafeta bez hałasu” – dzieci przekazują przedmiot w ciszy – kto przeszkadza, zatrzymuje grupę.

6. Przyznaje się do błędów i akceptuje wygraną lub przegraną w duchu fair play.

Zabawy i gry:

- „Gramy i gratulujemy” – po każdej grze obowiązkowe podanie ręki i gratulacje.
- „Zamiana ról” – zwycięzcy i przegrani zamieniają się miejscami w kolejnym biegu.
- „Zabawa w błędach” – dzieci uczą się mówić: „To moja pomyłka” – bez konsekwencji.
- „Podziękuj za grę” – dzieci dziękują sobie nawzajem po każdym meczu.
- „Ruchowy quiz z błędami” – dzieci odgadują ćwiczenie, przy błędzie próbują jeszcze raz – bez wstydu.

7. Pomaga innym uczestnikom zabawy w zrozumieniu zasad gry.**Zabawy i gry:**

- „Zostań trenerem” – dzieci tłumaczą zasady innym (np. kolegom z młodszej klasy).
- „Przewodnik po grze” – jedno dziecko oprowadza grupę po torze przeszkód.
- „Tłumacz zasad” – dzieci opowiadają zasady gry na głos przed całą grupą.
- „Zaproponuj grę” – dzieci przynoszą propozycje zabawy i same ją tłumaczą.
- „Pomocnik sędziego” – jedno dziecko pomaga nauczycielowi w ocenie i wyjaśnianiu wątpliwości.

8. Dostosowuje się do zmienionych warunków lub modyfikacji zasad w trakcie zabawy.**Zabawy i gry:**

- „Zmiana ról” – dzieci grają tę samą grę, ale w innej roli (np. zamiast berka – uciekinier).
- „Zasada na nowo” – nauczyciel w połowie gry zmienia zasady – dzieci muszą się dostosować.
- „Deszczowy dzień” – dzieci grają w grę w wersji „pod dachem” – adaptacja do warunków.
- „Tylko lewa ręka” – gra z ograniczeniem, np. podania tylko lewą ręką.
- „Zmniejsz boisko” – zabawa, w której stopniowo ogranicza się przestrzeń – dzieci muszą zmienić strategię.

- | | |
|-----------------|---|
| 1.
8 | omawia zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze i rolkach; |
|-----------------|---|

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:**1. Wymienia podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się pieszo po chodniku i przejściu dla pieszych.****Zabawy i gry:**

- „Sygnalizacja świetlna” – dzieci przechodzą przez „jezdnię” tylko na zielone światło (nauczyciel zmienia kolory).
- „Przechodź na zebrach” – dzieci szukają w klasie, sali lub na boisku przygotowanych „przejsć”, przez które mogą przejść.
- „Lewo – prawo – lewo” – zabawa ruchowa z elementem zatrzymywania się i patrzenia w odpowiednią stronę.
- „Kierowcy i piesi” – jedna grupa dzieci „prowadzi auta”, druga „pieszo” porusza się po chodniku i przejściu.
- „Krok po kroku przez ulicę” – inscenizacja przechodzenia przez ulicę z omawianiem poszczególnych czynności.

2. Rozpoznaje znaki drogowe przeznaczone dla pieszych i rowerzystów.**Zabawy i gry:**

- „Znajdź znak” – dzieci wyszukują na planszach lub w sali wskazane znaki drogowe.
- „Zgadnij, co to za znak” – quiz ruchowy: jeśli znak prawidłowy – krok do przodu, jeśli błędny – krok w bok.
- „Rowerowa ścieżka znaków” – tor przeszkód, po którym poruszają się tylko według wskazanych znaków.
- „Znakowe memory” – dzieci dobierają pary znaków z opisem ich znaczenia.
- „Znak stop” – zabawa w stylu „stój – biegnij” na hasło „stop” i „jedź”.

3. Wskazuje obowiązkowe elementy wyposażenia roweru, hulajnogę i rolek

zwiększające bezpieczeństwo.**Zabawy i gry:**

„Ubierz rowerzystę” – układanie puzzli lub obrazka z elementami wyposażenia.

„Kask czy nie kask?” – dzieci pokazują kciuk w górę lub w dół na różne przykłady wyposażenia.

„Pudełko z niespodzianką” – dzieci losują przedmioty i mówią, czy są potrzebne do bezpiecznej jazdy.

„Zgaduj-zgadula rowerowa” – nauczyciel opisuje funkcję np. hamulców, a dzieci zgadują, o jaki element chodzi.

„Rowerowe domino” – łączenie obrazków wyposażenia z jego nazwą/funkcją.

4. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po ścieżce rowerowej, chodniku lub ulicy.**Zabawy i gry:**

„Prawa strona” – dzieci biegają w parach po „ścieżce” i muszą zawsze poruszać się jej prawą stroną.

„Ustąp pierwszeństwa” – gra scenkowa, w której uczniowie ustępują przejścia pieszym.

„Ścieżka z przeszkodami” – dzieci poruszają się rowerkami biegowymi lub hulajnogami po przygotowanej trasie.

„Czerwony pasek” – zabawa, w której dzieci nie mogą przekroczyć „granicy bezpieczeństwa” bez zatrzymania.

„Bezpieczny slalom” – jazda slalomem między pachołkami, z zachowaniem zasad ruchu.

5. Przestrzega zasad zachowania ostrożności w miejscach publicznych.**Zabawy i gry:**

„Rowerowy STOP” – dzieci zatrzymują się przed narysowanym przejściem i schodzą z „roweru”.

„Uwaga! Przeszkoda” – dzieci reagują na hasła: „dziura”, „pieszy”, „hamuj” – symulacja jazdy w miejscu publicznym.

„Bezpieczna jazda po placu” – wytyczony tor w sali lub na boisku z sytuacjami wymagającymi ostrożności.

„Zatrzymaj się i pomyśl” – zabawa zatrzymująca dziecko przed każdym „skrzyżowaniem”.

„Niebezpieczne manewry” – odgrywanie scenek z poprawnym i błędnym zachowaniem (dzieci omawiają, co jest niebezpieczne).

6. Rozróżnia bezpieczne i niebezpieczne sytuacje podczas jazdy na rowerze, hulajnodze i rolkach.**Zabawy i gry:**

„Bezpieczne czy nie?” – pokaz slajdów z różnymi sytuacjami – dzieci reagują ruchem: klaśnięcie = bezpieczne, przysiad = niebezpieczne.

„Co byś zrobił?” – odgrywanie sytuacji na placu zabaw (np. zjazd z górki, zbyt szybka jazda).

„Bezpieczna podróż” – rysowanie planszy z bezpiecznymi trasami.

„STOP – NIEBEZPIECZEŃSTWO” – dzieci krzyczą „stop”, gdy usłyszą scenariusz niebezpiecznej sytuacji.

„Rolki kontra bezpieczeństwo” – zabawa ruchowa imitująca jazdę z omawianiem sytuacji w trakcie gry.

7. Planuje trasę spaceru lub przejażdżki, uwzględniając miejsca bezpieczne do poruszania się.**Zabawy i gry:**

„Mapa bezpieczeństwa” – dzieci rysują mapę z zaznaczeniem bezpiecznych tras.

„Spacer z przeszkodami” – symulowana trasa w sali z omijaniem niebezpiecznych punktów.

„Znajdź bezpieczną drogę” – gra planszowa, w której trzeba wybrać najbezpieczniejszą

trasę.

„Spacer z opowieścią” – dzieci opowiadają, które by poszły, i uzasadniają wybór trasy.
 „Zaplanuj i przejdź” – zabawa w planowanie trasy w klasie i przejście nią z omówieniem zagrożeń.

8. Wyjaśnia, dlaczego należy nosić kask i ochraniacze podczas jazdy na rowerze, hulajnodze czy rolnkach.

Zabawy i gry:

„Kaskowy quiz” – pytania i odpowiedzi dotyczące ochrony głowy i ciała.

„Ubierz rowerzystę” – wersja bezpieczeństwa – dobieranie ochraniaczy i kasków do postaci.

„Dlaczego to ważne?” – scenki: co by się stało, gdyby nie było kasku – dzieci opowiadają konsekwencje.

„Zbijak bezpieczeństwa” – zamiast piłki dzieci rzucają pytania o zasady bezpieczeństwa.

„W co jesteś ubrany?” – dzieci opisują elementy stroju bezpiecznego rowerzysty i demonstrowują ich działanie.

**1.
9**

omawia zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach uwzględniając zasady zachowania w środowisku naturalnym oraz ochrony przyrody.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

1. Wymienia podstawowe zasady bezpiecznego zachowania nad wodą.

Zabawy i gry:

„Bezpieczny ratownik” – dzieci losują obrazki przedstawiające zachowania nad wodą i oceniają, czy są bezpieczne.

„Nie wchodzić do wody bez zgody!” – zabawa z hasłem „Wchodzi” tylko po podniesieniu „zgody” (np. czerwonego kółka jako opiekuna).

„Zamień się w bezpiecznego plażowicza” – kalambury z bezpiecznymi i niebezpiecznymi zachowaniami nad wodą.

„Bezpieczny plażowicz mówi STOP” – gra ruchowa, gdzie dzieci zatrzymują się, słysząc niebezpieczne hasło.

„Prawda czy fałsz – nad wodą” – dzieci pokazują zielony (prawda) lub czerwony (fałsz) kartonik po przeczytaniu zdania z zasadami.

2. Rozpoznaje znaki i kolory flag na kąpielisku.

Zabawy i gry:

„Flaga na plaży” – zabawa z kolorowymi kartkami (biała – można się kąpać, czerwona – zakaz).

„Znajdź właściwą flagę” – quiz z wyborem odpowiedniego koloru flagi na podstawie scenki.

„Memory z flagami” – gra karciana z kolorami flag i ich znaczeniem.

„Czy to bezpieczne?” – dzieci dopasowują kolory flag do sytuacji pogodowych.

„Zbuduj własną plażę” – dzieci rysują plażę i umieszczają odpowiednią flagę zgodnie z warunkami.

3. Wyjaśnia, dlaczego nie wolno kąpać się w miejscach niedozwolonych.

Zabawy i gry:

„Gdzie się kąpiemy?” – układanie plansz z bezpiecznymi i niebezpiecznymi miejscami.

„Zgadnij, czy wolno” – scenki rodzajowe z pytaniami „Czy można się tu kąpać?”.

„Bezpieczna kąpiel – puzzle” – układanie obrazków pokazujących zasady kąpielni.

„Czerwony balonik” – dzieci trzymają balonik i przechodzą trasę – jeśli usłyszą „Zakaz!”, muszą się zatrzymać.

„Zgaduj-zgadula – rzeka czy basen?” – dzieci odgadują, gdzie można bezpiecznie pływać.

4. Wskazuje, jak zachowywać się na łódce, rowerze wodnym lub na plaży.

Zabawy i gry:

„Złap kamizelkę” – zabawa z rzutem kamizelki (symbolicznej), kto złapie, mówi zasadę.
 „Bezpieczna łódka” – zabawa ruchowa, gdzie dzieci „pływają” w parach i ćwiczą równowagę.

„Zabawy na piasku” – tworzenie rzeźb i rozpoznawanie granic miejsca zabawy.

„Pływający detektyw” – dzieci szukają błędów w obrazkach z plaży.

„Nie kołysz łódki” – zabawa w grupach na równowadze (np. stojąc na materacach lub ławkach).

5. Wymienia zasady bezpieczeństwa podczas wycieczek w góry.

Zabawy i gry:

„Plecak turysty” – zabawa w pakowanie plecaka, dzieci wybierają potrzebne przedmioty.

„Na szlaku” – zabawa w chodzenie po wyznaczonym torze (np. z lin), bez schodzenia.

„Górskie memory” – karty z odpowiednim i nieodpowiednim strojem, sprzętem.

„Górski quiz” – pytania i odpowiedzi o zachowaniach w górach.

„Tajemniczy szlak” – dzieci pokonują trasę z przeszkodami i uczą się zasad.

6. Rozpoznaje niebezpieczeństwa związane z przebywaniem w górach.

Zabawy i gry:

„Niebezpieczna pogoda” – dzieci chowają się (np. pod chustą) na hasło „burza”.

„Górska zgadywanka” – dzieci odgadują niebezpieczeństwo na podstawie krótkiego opisu.

„Którędy bezpiecznie?” – zabawa planszowa z trasami: bezpieczną i ryzykowną.

„STOP – zagrożenie!” – dzieci pokazują gest „stop” przy wymienianiu zagrożeń.

„Pakuj się na zmianę pogody” – dzieci wybierają ubrania na różne warunki pogodowe.

7. Przygotowuje się do wycieczki w góry – wskazuje, co należy zabrać.

Zabawy i gry:

„Plecak pełen skarbów” – gra z pakowaniem potrzebnych rzeczy do symbolicznego plecaka.

„Zgadnij, co zabrać” – dzieci pokazują gestami lub rysują potrzebne rzeczy.

„Prawda czy fałsz – wyprawa w góry” – quiz z kartkami „P” i „F”.

„Ubierz turystę” – praca w parach: dobieranie stroju turystycznego z obrazków.

„Co z plecaka?” – losowanie przedmiotów i ocena ich przydatności.

8. Wie, że w sytuacji zagrożenia należy zwrócić się o pomoc.

Zabawy i gry:

„Telefon do ratownika” – dzieci ćwiczą podawanie informacji w fikcyjnej rozmowie.

„Kto może pomóc?” – zabawa w skojarzenia (dziecko pokazuje sytuację – reszta wskazuje pomoc).

„Ratownik na medal” – inscenizacja sytuacji z pomocą nauczyciela.

„Zabawa w sygnały” – dzieci pokazują znaki wzywania pomocy.

„Pomocna dłoń” – zabawa symboliczna – dzieci podają rękę w sytuacjach trudnych.

Obszar 2. Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznej

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

2.
1

posiada umiejętności związane z przemieszczaniem, tj. umiejętność dotyczącą:

1. chodzenia i maszerowania ze zmianą kierunku i tempa, z zachowaniem rytmu i koordynacji,
2. biegania krótkich dystansów ze zmianą kierunku i tempa,
3. skakania, podskakiwania i przeskakiwania (np. skoki obunóż i jedenonóż w miejscu i ruchu, pokonywanie przeszkód o różnej wysokości i szerokości, skok w dal dowolnym sposobem z miejsca i z rozbiegu, skoki przez skakankę lub gumę),
4. wspinania się na niskich wysokościach,

5. czołgania w różnych kierunkach i pod przeszkodami;

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:**Podstawowe umiejętności ruchowe (PUR)****Chodzenie i maszerowanie**

1. chodzi i maszeruje w różnych kierunkach (do przodu, do tyłu, bokiem);
2. zmienia tempo marszu (wolno, szybko, rytmicznie);
3. koordynuje ruchy rąk i nóg podczas marszu z muzyką lub sygnałem;
4. utrzymuje rytm w maszerowaniu w kolumnie, w parach i indywidualnie;
5. pokonuje zakręty, tory wyznaczone pachołkami lub kredą.

Bieganie

1. biega krótkie dystanse po linii prostej i po okręgu;
2. zmienia kierunek biegu (na sygnał lub według trasy);
3. dostosowuje tempo biegu do zadania (sprint, trucht, przyspieszenie);
4. startuje z różnych pozycji (np. wysokiej, niskiej, z leżenia).

Skakanie, podskakiwanie i przeskakiwanie

1. wykonuje skoki obunóż i jednonóż w miejscu i w ruchu;
2. przeskakuje przez przeszkody niskie i szerokie (np. linę, obręcz, szarfę);
3. skacze w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu dowolną techniką;
4. ćwiczy skoki przez skakankę, gumę, sznurek – indywidualnie i w parach;
5. łączy podskoki z obrotami, klaśnięciem, zmianą kierunku.

Wspinanie się

1. wspina się na niskie konstrukcje (np. drabinki, skrzynie, klocki gimnastyczne);
2. utrzymuje równowagę podczas wspinania i schodzenia;
3. stosuje chwyt podporowy, siłowy i nożny podczas wchodzenia;
4. pokonuje proste tory przeszkód z elementem wspinania.

Czołganie się

1. czołga się na brzuchu i na plecach pod przeszkodami (np. liną, szarfą);
2. zmienia kierunek czołgania (do przodu, w bok, po łuku);
3. utrzymuje niski profil ciała podczas przejścia pod przeszkodą;
4. stosuje różne sposoby czołgania (ciągnąc się rękami, odpychając nogami).

Przykładowe zabawy:**Chodzenie i maszerowanie**

„Spacer po tęczy” – dzieci maszerują po kolorowych liniach narysowanych kredą (różne kierunki: przód, tył, bokiem).

„Zatrzymaj się i idź” – dzieci poruszają się w marszu, zmieniając tempo na hasła: „żółw” (wolno), „zając” (szybko), „robot” (rytmicznie).

„Muzyczny marsz” – dzieci maszerują do rytmicznej muzyki, zmieniają kierunek i tempo na klaśnięcie.

„Taniec w parach” – maszerowanie w parach do rytmu, z zatrzymywaniem i synchronicznym startem.

„Zakręcony tor” – dzieci pokonują tor wyznaczony pachołkami, skręcając zgodnie ze strzałkami.

Bieganie

„Rakieta na start” – dzieci startują z różnych pozycji na sygnał dźwiękowy, biegną do mety.

„Berek – zakrętas” – bieg w różne strony z dynamiczną zmianą kierunku na sygnał.

„Biegające kolory” – dzieci biegają swobodnie, na pokazany kolor muszą zmienić tempo (np. czerwony = sprint, zielony = trucht).

„Koło – węże” – bieg po okręgu w jedną i drugą stronę, unikanie zderzeń.

„Wścig slalomowy” – bieg między pachołkami lub szarfami, utrzymując kontrolę nad tempem.

Skakanie, podskakiwanie i przeskakiwanie

„Skoki przez strumień” – dzieci skaczą przez linę lub kolorowe obręcze imitujące wodę.

„Żabki i bociany” – skoki obunóż (żabki) i jednonóż (bociany) w określonych miejscach.

„Skoczna droga” – tor z elementami skakania z miejsca lub rozbiegu do obręczy lub linii.

„Skakanka show” – dzieci skaczą przez skakankę w rytm muzyki, pojedynczo lub w parach.

„Podskocz, klaśnij, obróć” – seria podskoków z klaśnięciem nad głową, obrotem, zmianą kierunku.

Wspinanie się

„Zdobycy drabinki” – wejście na drabinki i bezpieczne zejście pod okiem nauczyciela.

„Góra – dół” – dzieci wchodzą na skrzynię i schodzą po drugiej stronie, z zachowaniem równowagi.

„Na palce – na ręce” – wspinanie z podciąganiem rąk na skrzyni gimnastycznej.

„Wspinaczkowy tor” – pokonywanie toru złożonego z materacy, skrzyń i drabinek.

„Zamek z klocków” – dzieci wspinają się na zbudowaną konstrukcję z dużych klocków.

Czołganie się

„Przejdźcie pod mostem” – czołganie się pod rozciągniętym sznurkiem lub ławką.

„Tunel wężowy” – dzieci czołgają się po wyznaczonej trasie (np. po łuku) między przeszkodami.

„Misja specjalna” – czołganie się z „ładunkiem” (np. woreczkiem) do celu.

„Ruchome przeszkody” – nauczyciel zmienia wysokość szarfy/sznurka, pod którym dzieci muszą się przeczołgać.

„Czołgający slalom” – dzieci pokonują trasę między pachołkami, czołgając się w różnych kierunkach.

posiada umiejętności związane z posługiwaniem się przyborami i manipulowaniem nimi, tj. umiejętność dotycząca:

1. rzucania jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego,
2. podawania przyborów oburącz sprzed klatki piersiowej i znad głowy, w miejscu i ruchu oraz chwytania przyborów w miejscu i ruchu,
2. 3. uderzania piłki (kopnięcia) w miejscu i ruchu, do partnera lub celu, z różną siłą i w różnych kierunkach,
4. odbijania piłki – oburącz lub jednorącz w górę oraz w kierunku partnera,
5. uderzania przyborem (np. kijem, rakieta),
6. toczenia, podnoszenia i przenoszenia przyborów,
7. celowania i trafiania do wyznaczonego celu rzucając, kopiąc, odbijając i uderzając przybór;

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Umiejętności manipulacyjne

Rzucanie jednorącz małymi przyborami (np. woreczkami, piłeczkami)

1. rzuca jednorącz do celu nieruchomego (np. do obręczy, kosza, pojemnika);
2. rzuca jednorącz do celu ruchomego (np. poruszającej się tarczy, toczącej piłki);
3. kontroluje siłę i kierunek rzutu, dostosowując go do odległości i celu;
4. doskonalą umiejętność precyzji w zabawach z punktacją i rywalizacją w parach.

Podawanie i chwytanie przyborów

1. podaje przybór oburącz sprzed klatki piersiowej i znad głowy – w miejscu i w ruchu;
2. chwytają przybory w ruchu – po odbiciu, rykoszecie, toczeniu;
3. utrzymuje kontakt wzrokowy z partnerem i przyborem podczas podania/chwyty;

4. dostosowuje siłę podania i ruchu rąk do sytuacji w grze lub zabawie.

Uderzanie piłki

1. uderza piłkę otwartą dłonią lub innym przyborem (np. gazetą, paletką);
2. kieruje piłkę do partnera lub celu z różną siłą i z różnych pozycji;
3. zmienia kierunek uderzenia, aby zaskoczyć przeciwnika w grze;
4. kontroluje tor lotu piłki po uderzeniu.

Odbijanie piłki

1. odbija piłkę oburącz lub jednorącz w górę – samodzielnie lub w parach;
2. utrzymuje rytm odbić i wysokość dostosowaną do warunków ćwiczenia;
3. odbija piłkę w kierunku partnera z określoną liczbą powtórzeń;
4. łączy odbicia z poruszaniem się po wyznaczonym torze.

Uderzanie przyborem (np. kijem, rakieta)

1. trzyma kij/rakieta prawidłowym chwytem (np. forehand, bekhend);
2. uderza piłkę po podłożu lub w powietrzu do partnera lub celu;
3. stosuje różne rodzaje uderzenia – mocne, lekkie, rotacyjne;
4. porusza się z przyborem po wyznaczonym torze lub ślalomie.

Toczenie, podnoszenie, przenoszenie przyborów

1. toczy przybory po linii prostej i po łuku (np. piłki, obręcze);
2. podnosi i przenosi przybory w różny sposób – rękami, stopami, z partnerem;
3. ustawia przybory w wyznaczonym miejscu jako element toru przeszkód;
4. koordynuje ruchy podczas przenoszenia przyborów przez przeszkody.

Celowanie i trafianie do celu

1. rzuca, kopie, odbija lub uderza przyborami w kierunku określonego celu;
2. trafnie celuje do wyznaczonego obiektu (np. pachołka, tarczy, bramki);
3. wykorzystuje różne techniki (rzut, kopnięcie, uderzenie kijem) w grach i zabawach celnościowych;
4. doskonalą skuteczność celowania przez powtarzanie zadania z różnej odległości.

Przykładowe zabawy:

Rzucanie jednorącz małymi przyborami

„Celna ręka” – rzuty woreczkiem do obręczy, wiadra lub kartonowego pudła.

„Ruchomy cel” – nauczyciel lub uczeń porusza obręczą/piłką – reszta stara się w nią trafić.

„Większy – bliżej, mniejszy – dalej” – dzieci uczą się dobierać siłę rzutu do rozmiaru i odległości celu.

„Celuj i licz punkty” – rzut do kilku pojemników z punktacją – rywalizacja w parach.

„Kolorowy kosz” – rzuty woreczkami w różne kolorowe obręcze (dzieci rzucają zgodnie z nazwanym kolorem).

Podawanie i chwytanie przyborów

„Rakieta i piłka” – podania piłki w parach: sprzed klatki piersiowej, znad głowy, w ruchu.

„Złap po odbiciu” – dzieci łapią piłkę odbitą od podłogi lub ściany.

„Widzę i łapię” – podania w parach z zachowaniem kontaktu wzrokowego (utrudnienie: jedna ręka zawiązana).

„Siła podania” – dzieci testują różne siły podania w parach i dostosowują ją do odległości.

„Krąg z podaniem” – podawanie piłki po okręgu, w tempie, z zachowaniem kontaktu wzrokowego.

Uderzanie piłki

„Gazetowe tenisówki” – dzieci uderzają lekką piłkę złożoną gazetą (paletką) w stronę partnera.

„Celuj do partnera” – uderzanie piłki dłonią do wyznaczonego obszaru przy partnerze.

„Zmienna siła” – dzieci ćwiczą uderzenia słabe, mocne i średnie w kierunku celu.

„Uderz do celu” – piłka po uderzeniu ma trafić do pudełka lub zaznaczonego pola.

„Ruchoma tarcza” – uderzenia do partnera poruszającego się w wyznaczonej strefie.

Odbijanie piłki

„Podbij piłkę” – samodzielne odbijanie piłki obiema rękami w górę.

„Trzy razy i zmiana” – odbicie piłki trzy razy, przekazanie partnerowi – utrzymanie rytmu.

„Odbij i przekaz” – odbijanie piłki w kierunku partnera, celowanie do jego strefy.

„Tor z odbiciem” – przejście po linii z odbijaniem piłki jednorącz.

„Balonowy rytm” – odbijanie balona w parach, z zachowaniem rytmu i wysokości.

Uderzanie przyborem (np. kijem, rakieta)

„Hokejowy slalom” – dzieci uderzają piłkę kijem hokejowym po torze z pachołków.

„Raketowe celowanie” – uderzanie piłeczki rakieta do obręczy leżących na podłodze.

„Forehand czy backhand?” – dzieci próbują uderzeń piłki różnymi technikami (z prawej i lewej strony).

„Tor z kijem” – dzieci przemieszczają się, prowadząc piłkę przyborem między przeszkodami.

„Mocne czy lekkie?” – ćwiczenie różnicowania siły uderzenia kijem/rakieta (np. do linii, do celu).

Toczenie, podnoszenie, przenoszenie przyborów

„Turlaj do celu” – toczenie piłki po linii lub do partnera przez przeszkody.

„Stopy w akcji” – przenoszenie piłki stopami do wyznaczonego pola.

„Tandem z przyborem” – w parach przenoszenie piłki między plecami, brzuchami, ramionami.

„Ułóż tor” – przenoszenie klocków/obręczy i ustawianie ich w określonym miejscu.

„Transport z przeszkodą” – dzieci przenoszą piłki przez tor przeszkód (pod płotkiem, między słupkami).

Celowanie i trafianie do celu

„Rzuty do celu” – rzucanie woreczków do obręczy, piłek do pudełka z różnych odległości.

„Traf w bramkę” – kopanie piłki do małej bramki lub między dwa pachołki.

„Mistrz tarczy” – rzuty piłką/rzutem do tarczy narysowanej na ziemi (punktacja).

„Celna seria” – rzuty z różnych miejsc na sali – każde trafienie = punkt.

„Zbij pachołek” – rzucanie lekką piłką, by przewrócić ustawione cele (np. butelki, pachołki).

2. 3	<p>posiada umiejętności związane z utrzymywaniem równowagi, kontroli ciała i orientacji w przestrzeni, tj. umiejętności dotyczące:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. utrzymania równowagi w pozycjach statycznych i dynamicznych z przyborem i bez, 2. wykonywania rotacji ciała wokół osi pionowej i poziomej (np. obrót w miejscu i ruchu, przewrót w przód z przysiadu podpartego), 3. wykonywania skrętów i zwrotów w sposób kontrolowany, 4. przenoszenia ciężaru ciała z jednej strony na drugą, 5. utrzymywania prawidłowej postawy w różnych pozycjach.
---------	--

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Utrzymanie równowagi w pozycjach statycznych i dynamicznych (z przyborem i bez)

1. przyjmuje i utrzymuje stabilną pozycję stojącą na jednej nodze z rękami uniesionymi (np. "jaskółka");
2. utrzymuje równowagę w pozycjach niskich (np. przysiad, klęk, siad równoważny);
3. porusza się po wąskim torze (np. linia, ławka, wstażka) bez utraty równowagi;
4. przenosi przybór (np. piłkę, woreczek) balansując ciałem;
5. pokonuje przeszkody (np. przez ławkę, tunel) utrzymując równowagę.

Wykonywanie rotacji ciała wokół osi pionowej i poziomej

1. wykonuje obroty w miejscu (np. obrót o 360° na jednej nodze lub w truchcie);
2. obraca się wokół własnej osi z kontrolą postawy (np. z rękami na biodrach);
3. wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego na materacu;
4. łączy elementy rotacyjne z marszem, biegiem, skokiem (np. skok z obrotem);
5. zachowuje orientację po wykonaniu obrotu lub przewrotu.

Wykonywanie skrętów i zwrotów w sposób kontrolowany

1. realizuje skręty tułowia w pozycji stojącej i siedzącej (np. skręt w lewo/prawo);
2. wykonuje zwroty w marszu (np. „w tył zwrot”, „prawo zwrot”) na sygnał;
3. kontroluje kierunek ruchu ciała podczas skrętów i obrotów;
4. włącza skręty w zabawy taneczno-rytmiczne lub zadania gimnastyczne.

Przenoszenie ciężaru ciała z jednej strony na drugą

1. przenosi ciężar ciała z nogi na nogę w siadzie, klęku, przysiadzie;
2. zmienia pozycję ciała płynnie – z leżenia do siadu, z przysiadu do stania;
3. realizuje przejścia w podporach i czworakowaniu z kontrolą środka ciężkości;
4. Doskonali umiejętność płynnego przeniesienia ciężaru np. przy toczeniu piłki w podporze przodem.

Utrzymywanie prawidłowej postawy w różnych pozycjach

1. utrzymuje wyprostowaną sylwetkę podczas marszu, siedzenia i stania;
2. utrzymuje napięcie mięśniowe w pozycji „na baczność” lub „jaskółki”;
3. kontroluje postawę podczas wykonywania ćwiczeń siłowych lub rozciągających;
4. rozpoznaje nieprawidłowe ustawienie ciała i koryguje je na sygnał nauczyciela;
5. utrwala nawyk prawidłowej postawy w grach i zadaniach ruchowych.

Przykładowe zabawy

Utrzymanie równowagi w pozycjach statycznych i dynamicznych (z przyborem i bez)

„Jaskółka” – dzieci stają na jednej nodze, pochylając tułów do przodu i unoszą drugą nogę – utrzymują pozycję przez 5–10 sekund.

„Zatrzymany kadr” – na sygnał dzieci zatrzymują się w wybranej pozycji (np. przysiad, klęk, skos) i utrzymują równowagę.

„Spacer po linii” – przechodzenie po taśmie, wstążce lub kredowej linii – ręce rozłożone dla utrzymania równowagi.

„Balans z woreczkiem” – dzieci przenoszą woreczek na głowie lub w dłoniach przechodząc po wyznaczonej trasie.

„Tor równowagi” – dzieci przechodzą przez tor (ławka, poduszki, płaskie przeszkody), dbając o stabilność.

Wykonywanie rotacji ciała wokół osi pionowej i poziomej

„Obrót jak baletnica” – obrót o 360° na jednej nodze, z rękami wyciągniętymi w bok.

„Kręciołek” – dzieci wykonują obroty wokół własnej osi w różnych kierunkach (z rękami na biodrach).

„Przewrót w przód” – ćwiczenie na materacu – dzieci wykonują przewroty z przysiadu podpartego.

„Skok z obrotem” – dzieci wykonują skoki w miejscu z obrotem o 180° lub 360°.

„Zakręcone zadanie” – po wykonaniu obrotu dzieci mają np. wskazać kierunek północny lub nazwę obiektu.

Wykonywanie skrętów i zwrotów w sposób kontrolowany

„Lustro skrętów” – dzieci naśladują skręty nauczyciela w pozycji stojącej lub siedzącej.

„Żołnierz” – na hasło: „prawo zwrot”, „lewo zwrot”, „w tył zwrot” – dzieci wykonują odpowiednie ruchy.

„Skrętna droga” – dzieci poruszają się po trasie z licznymi zakrętami – ćwiczą płynne skręty.

„Skręcany taniec” – rytmiczne ruchy z elementami skrętów w lewo i prawo w rytm muzyki.

„Skręć i znajdź” – dzieci wykonują skręt i wskazują nazwany obiekt lub kolor.

Przenoszenie ciężaru ciała z jednej strony na drugą

„Wagowy taniec” – dzieci balansują ciałem w rytm muzyki, przenosząc ciężar z nogi na nogę.

„Z siadu do stania” – dzieci płynnie przechodzą z leżenia do siadu, a następnie do pozycji stojącej.

„Czworaki po torze” – poruszanie się w podporze przodem lub tyłem z kontrolą środka ciężkości.

„Toczenie piłki w podporze” – dzieci w podporze przodem toczą piłkę ręką w prawo i lewo, utrzymując równowagę.

„Ciężar na jednej nodze” – dzieci pochylają się, dotykając podłogi – raz prawą, raz lewą ręką, stojąc na przeciwnej nodze.

Utrzymywanie prawidłowej postawy w różnych pozycjach

„Królewski spacer” – dzieci spacerują z książką lub woreczkiem na głowie – plecy proste, wzrok do przodu.

„Na baczność!” – dzieci przyjmują postawę wyprostowaną na dźwięk gwizdka lub sygnału dźwiękowego.

„Lustrzane ćwiczenia” – dzieci kontrolują swoją postawę podczas ćwiczeń wzmacniających, np. "deseczki".

„Popraw się!” – dzieci rozpoznają złą postawę (np. garbienie) i poprawiają ją na sygnał nauczyciela.

„Postawa w ruchu” – dzieci poruszają się w rytmie muzyki z zachowaniem prawidłowej sylwetki (np. podczas marszu, ćwiczeń tanecznych).

Obszar 3. Osiągnięcia w zakresie zabaw i gier ruchowych, gier zespołowych oraz rekreacyjnych

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- | | |
|-----------|---|
| 3. | wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce; |
| 1 | |

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

1. Porusza się zgodnie z rytmem muzyki w marszu, biegu i podskokach

Muzyczny marsz – dzieci maszerują po sali zgodnie z rytmem granej melodii (zmiennie tempo).

Bieg do rytmu – dzieci biegają w rytm wyklaskiwany przez nauczyciela (np. raz szybko, raz wolno).

Podskoki do rytmu – dzieci skaczą obunóż, dostosowując się do tempa muzyki.

Rytmiczne przejścia – zmiana formy ruchu co 4 takty (marsz → bieg → podskok).

Zabawa „Start–Stop” – dzieci poruszają się w rytm muzyki, zatrzymują się na pauzę.

Chód jak robot – dzieci poruszają się rytmicznie z przerywanymi, „mechanicznymi” ruchami.

Zwierzęcy rytm – dzieci poruszają się jak wskazane zwierzę (np. skaczą jak żabki) do rytmicznego akompaniamentu.

2. Klaszcze, stuknie, tupie w określonym rytmie, dopasowując ruch do tempa utworu

Echo rytmiczne – nauczyciel klaszcze rytm, dzieci go powtarzają.

Klaszcz–stuknij–tupnij – dzieci wykonują ustalone sekwencje w rytm melodii.

Klaszcz w rytmie imienia – każde dziecko klaszcze sylaby swojego imienia.

Tupanie z zadaniem – dzieci tupią w rytm, gdy słyszą np. bębny w muzyce.

Zabawa „Muzyczne kody” – każdy dźwięk to inna czynność (np. tamburyn = klaszcz).

Rytmiczna orkiestra – dzieci dostają instrumenty (pałeczki, grzechotki) i grają w rytm.
Zabawa z kubkami – uderzanie kubkiem o stół/podłogę w określonym rytmie.

3. Naśladuje ruchy nauczyciela lub prowadzącego w zabawach rytmicznych

Lustro – dzieci naśladują każdy ruch nauczyciela jak odbicie lustrzane.

Powtórz po mnie – nauczyciel wykonuje sekwencję ruchów (np. 2 klaśnięcia + obrót).

Zabawa „Dyrygent” – jedno dziecko prowadzi grupę, inni naśladują.

Taniec naśladowczy – dzieci kopiują ruchy nauczyciela w rytm znanej piosenki.

„Wędrujący ruch” – nauczyciel zmienia formę ruchu, dzieci podążają za nim.

Naśladuj postać – dzieci naśladują sposób poruszania się np. baletnicy, robota, misia.

„Lustrzany taniec” w parach – jeden uczeń prowadzi, drugi odzwierciedla ruchy.

4. Wykonuje proste układy ruchowe przy muzyce z elementami tańca

Krok marszowy + klaśnięcie – nauka podstawowego kroku z dodatkami.

Układ „Taniec dłoni” – seria gestów dłoni wykonywana do muzyki.

Minicha-cha – prosty taniec z krokami przód-tył i obrotami.

Taniec „Pingwinów” – dzieci wykonują układ z przysiadami, krokami bocznymi i obrotami.

„Kolorowy taniec” – dzieci wykonują kroki w różnych kierunkach, zależnie od koloru światła.

Taniec z szarfą – dzieci tworzą ruchy i układy z kolorową szarfą do melodii.

„Układ 3×3” – 3 kroki, 3 obroty, 3 klaśnięcia – dzieci uczą się prostych kombinacji.

5. Odróżnia tempo wolne i szybkie oraz dostosowuje do niego intensywność i rodzaj ruchu

„Tempo-bieg” – dzieci poruszają się zgodnie z tempem muzyki: wolna = chód, szybka = bieg.

Muzyczne pory roku – zimą dzieci poruszają się wolno, latem – szybko i swobodnie.

Zabawa „Zegar” – rytmiczne poruszanie się jak wskazówki zegara (wolno/szybko).

Zamień się w tempo – dzieci improwizują ruchy w zależności od szybkości melodii.

Leniwiec i gepard – dzieci naśladują poruszanie się powolnego i szybkiego zwierzęcia.

Krok za nutą – dzieci poruszają się zgodnie z rytmem (np. ćwierćnuta = krok).

Zabawa „Tempo mix” – zmiana tempa muzyki wymusza zmianę formy ruchu (np. trucht → skok).

6. Koordynuje ruchy rąk i nóg w prostych ćwiczeniach rytmicznych

Marsz z klaśnięciem – marsz, co trzeci krok = klaśnięcie.

Podskok + klaśnięcie pod kolanem – seria rytmicznych podskoków z dodatkiem.

Rytmiczna pajacyki – pajacyki w rytm muzyki, z akcentem w ruchu rąk i nóg.

Taniec „Hop-klask” – hop do przodu, klask, hop w bok, klask – rytmiczna kombinacja.

Skok-przysiad-obrót – rytmiczne łączenie trzech elementów w sekwencji.

Ręce-nogi-ramiona – na hasło dzieci poruszają jedną częścią ciała rytmicznie.

„Robot i taniec” – dzieci na zmianę poruszają rękami i nogami jak robot, ale rytmicznie.

7. Uczestniczy w zabawach ruchowych z muzyką

„Stop-muzyka” – dzieci tańczą lub skaczą w rytm i zatrzymują się, gdy muzyka ucichnie.

„Rytmiczne koło” – dzieci przekazują piłkę w rytm muzyki, zatrzymanie = zadanie.

„Kto pierwszy w rytmie” – na sygnał dzieci wykonują ruch, kto zrobi to najdokładniej – wygrywa.

„Taneczna podróż” – dzieci tańczą, na sygnał pokazują miejsce (np. las, miasto).

„Prawda czy rytm” – jeśli stwierdzenie prawdziwe – dzieci klaszczą w rytm, fałszywe – tupią.

„Rytmiczne domino” – dzieci pokazują ruch do rytmu, a kolejne dziecko musi dodać nowy ruch.

„Muzyczne lustro” – dzieci tańczą do muzyki i naśladują lidera.

8. Podejmuje próby tworzenia własnych improwizacji ruchowych do muzyki

Improwizacja nastrojów – dzieci pokazują ruchem smutek, radość, złość itp. do różnych melodii.

Muzyczna opowieść – dzieci tworzą „historię” ruchem (np. wyprawa do lasu).

„Co słyszysz?” – dzieci poruszają się tak, jak ich zdaniem „brzmi” dany utwór.

Zabawa „Twoja nuta” – każda osoba wymyśla swój ruch do fragmentu muzyki.

Improwizacje z chustą – dzieci tańczą z chustą lub szarfą, pokazując melodię ruchem.

Muzyczna emocja – dzieci improwizują taniec do emocjonalnej muzyki.

Ruchowa galeria – dzieci „rzeźbią” ruchem, potem prezentują improwizacje grupie.

9. Współpracuje z innymi uczniami w wykonywaniu układów rytmicznych

Taniec w parach – dzieci wykonują proste kroki taneczne we współpracy.

Rytmiczne domino w grupie – każdy dodaje jeden ruch do układu.

Orkiestra ciała – każda osoba wykonuje inny rytm (klaskanie, tupanie) – wspólna kompozycja.

Rytmiczna sztafeta – każde dziecko wykonuje krok taneczny i przekazuje go dalej.

Zabawa „Echo grupy” – jedna para tworzy sekwencję rytmiczną, inne ją powtarzają.

Krąg rytmiczny – dzieci podają sobie piłkę lub woreczek w rytm.

Układ „Taniec czterech” – grupy 4-osobowe tworzą mini-układ z kroków, obrotów i klaskania.

10. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych podczas ćwiczeń przy muzyce

Zabawa „Zamrożony obszar” – nie wolno wchodzić w strefy oznaczone jako niebezpieczne.

Rytmiczny tor z przerwami – dzieci zatrzymują się co 2–3 metry, oceniają przestrzeń.

Zabawa „Strefa spokoju” – dzieci ćwiczą w wyznaczonych miejscach, bez zderzenia się.

Zabawa „Bezpieczny dystans” – ćwiczenia w parach z zachowaniem odległości.

Zasada 4 kroków – dzieci wiedzą, że muszą mieć minimum 4 kroki przestrzeni dookoła.

Sygnalizacja muzyczna – dźwięk np. tamburyna = „stop”, dzieci sprawdzają, czy nie zbliżyły się za bardzo.

Zabawa „Strażnik przestrzeni” – dziecko obserwuje grupę i daje sygnał, gdy ktoś ćwiczy zbyt blisko innych.

3. uczestniczy w zabawach i grach ruchowych, grach zespołowych,

2 z wykorzystaniem dostępnego sprzętu sportowego;

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

1. Uczestniczy w różnorodnych zabawach i grach ruchowych o charakterze bieżnym, skocznym i rzutnym

Berek z zadaniami – złapany wykonuje skok przez skakankę lub rzut do celu.

Wyścigi w parach – bieg z partnerem trzymającym się za ręce.

Skaczące kręgle – dzieci skaczą do celu, przewracają butelki piłką.

Tory przeszkód – łączą biegi, skoki i rzuty woreczkami.

Wyścig kangurów – skoki obunóż z woreczkiem między kolanami.

Rzutna piramida – zbijanie wieży z klocków woreczkiem z odległości.

Zbijak z balonem – bieganie i unikanie dotknięcia lecącym balonem.

2. Posługuje się bezpiecznie i zgodnie z przeznaczeniem sprzętem sportowym

Stacje zadaniowe – każde dziecko wykonuje ćwiczenie z innym sprzętem (piłka, skakanka, szarfa).

Skakankowe rytmy – podskoki obunóż, jednonóż, na zmianę.

Rzuty do celu obręczą – obręcz jako cel, piłka jako przybór.

Tor z pachołków – slalom z piłką lub woreczkiem na głowie.

Kolorowy tor ruchowy – przyporządkowanie ćwiczeń do koloru przyboru (np. czerwona szarfa = przysiady).

Bezpieczny pociąg – dzieci prowadzą obręcz, zachowując odstępy.

Kosz przyjaźni – dzieci wrzucają do kosza piłki trzymane oburącz.

3. Wykonuje rzuty, podania, kozłowanie, prowadzenie piłki

Rzut do celu – do obręczy, wiadra lub na punkty.

Kozłowanie w miejscu i w ruchu – w rytm muzyki lub do sygnału.

Podaj i biegnij – podanie piłki w parach, zamiana miejsc.

Prowadzenie piłki slalomem – między pacholkami (ręką lub nogą).

Worek celności – podanie piłki i trafienie w oznaczony cel.

Kozłowanie i zatrzymanie – na sygnał trzeba zatrzymać piłkę.

Minikoszykówka – uproszczona gra w rzut do niskiego kosza.

4. Współpracuje z partnerem lub zespołem w zabawach z piłką, chustą animacyjną, tunelami, obręczami

Fale na chustce – wspólne poruszanie chustą animacyjną.

Piłka w kręgu – podawanie piłki oburącz w różnych kierunkach.

Tunel współpracy – dzieci przechodzą przez tunel utworzony z ciał kolegów.

Obręczowy tandem – para dzieci przechodzi przez obręcz razem.

Podaj – biegnij – złap – dzieci podają i zajmują miejsce innego.

Wspólne prowadzenie piłki – w parach na wyznaczonej trasie.

Budowanie toru z przyborów – wspólna konstrukcja przeszkód i ich pokonywanie.

5. Przestrzega podstawowych zasad fair play w grach zespołowych

Zabawa „Brawo dla zwycięzcy” – dzieci uczą się gratulować wygranej drużynie.

Zmiana ról – dzieci same dzielą się na drużyny i losują role.

Punktacja „za współpracę” – drużyny zdobywają punkty nie tylko za wynik, ale też za pomoc innym.

Gra „Pomocna dłoń” – zachęta do pomagania koledze, który upadł lub ma trudność.

Kapitan fair play – rotacyjna rola ucznia pilnującego zasad.

Sędzia klasowy – dziecko pełni rolę obserwatora zasad.

Uczciwy zbijak – dzieci same zgłaszają, kiedy zostały trafione.

6. Uczestniczy w grach o jasno określonych regułach

Dwa ognie – uproszczona wersja – rzut tylko w dolnej strefie ciała.

Berek z piłką – goniący trzyma piłkę i musi nią dotknąć uciekającego.

Żywy kosz – jedno dziecko to „kosz”, reszta próbuje wrzucić mu piłkę.

Gra „Szczur” – rzut piłką w kręgu, dzieci uciekają przez środek.

„Zamiana miejsc” – dzieci zmieniają miejsce na hasło i unikają złapania.

„Król piłki” – po każdym trafieniu w cel zdobywa się punkt – gra do 5.

Wyścigi drużynowe z pałeczką – sztafety z przekazywaniem przyboru.

7. Dostosowuje intensywność ruchu do tempa zabawy lub sytuacji

„Czerwone – zielone” – dzieci biegną na zielone światło, zatrzymują się na czerwone.

„Zając i żółw” – zmiana tempa marszu/biegu na hasło.

Taniec przy muzyce wolnej i szybkiej – improwizacja do różnych temp.

„Na sygnał – przyspiesz” – bieg po okręgu, na gwizdek sprint.

„Wulkan i lawa” – dzieci zatrzymują się, gdy „lawą” (muzyka) przestaje grać.

„Deszcz – słońce” – bieganie pod chustą i wychodzenie z niej zależnie od muzyki.

Slalom z pauzami – dzieci zatrzymują się co kilka metrów na określonej ilości sekund.

8. Reaguje na sygnały nauczyciela

Zatrzymany ruch – „freeze dance” – dzieci zatrzymują się na stop muzyki.

Zmiana kierunku – bieganie po okręgu i zmiana strony na sygnał.

Pauza i zmiana przyboru – dzieci zamieniają się piłkami na sygnał.

Hasło – działanie – np. „rakietą” = bieg, „żółw” = czołganie.

Wymiana ról – np. złapany berek staje się berkiem.

„Liczba to kierunek” – 1 – lewo, 2 – prawo, 3 – przód, 4 – tył.

Zmiana lidera – nowy lider prowadzi grupę – na znak nauczyciela.

9. Rozwija umiejętności motoryczne z użyciem sprzętu

Slalom z piłką – prowadzenie piłki ręką/nogą między pachołkami.
 Rzuty do celu – różne cele i różne techniki rzutu (nad głową, bokiem).
 Zadania z przyborem – np. woreczek na głowie i marsz po linii.
 Przejście przez tunel z piłką – dzieci toczą piłkę przez tunel.
 Skoki przez obręcze – przeskakiwanie toru z obręczy.
 Kozłowanie z zatrzymaniem – rytmiczne odbicia z pauzami.
 Zbieranie punktów – dzieci wykonują ćwiczenia i zbierają kolorowe kartki jako punkty.
10. Respektuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności z przyborami
 „Bezpieczna odległość” – dzieci uczą się stać w odpowiedniej odległości od siebie.
 Bezpieczne przejście – tor z pałeczkami – nie wolno nikogo dotknąć.
 Stacje z instrukcją – każde ćwiczenie zawiera zasady bezpiecznego użycia przyboru.
 Sygnał STOP – dzieci ćwiczą zatrzymywanie się w miejscu na hasło.
 Pokaz poprawnego chwytu – nauczyciel prezentuje bezpieczne trzymanie piłki, kija, skakanki.
 „Strażnik sprzętu” – dzieci odpowiadają za porządek i poprawne odkładanie sprzętu.
 Zabawa „Nie dotykaj!” – dzieci poruszają się, nie dotykając pachołków lub sprzętu innych.

3. 3	wykonuje podstawowe elementy techniczne z piłką lub innym przyborem charakterystycznym dla gier zespołowych: kozłowanie w miejscu i ruchu, podawanie i chwytanie, odbijanie, uderzanie i prowadzenie, rzucanie, uderzanie do celu;
-----------------------	--

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

1. Kozłuje piłkę w miejscu i w ruchu (marsz, bieg), prawą i lewą ręką z kontrolą kierunku

Kozłowanie w miejscu na czas – jak najwięcej powtórzeń w 20 sekund, raz prawą, raz lewą ręką.

Slalom z kozłowaniem – prowadzenie piłki między pachołkami.

Zatrzymaj – kozłuj – dzieci kozłują, na sygnał – zatrzymują piłkę i wznawiają ruch.

Kozłowanie – zmiana ręki – dzieci kozłują i na hasło zmieniają rękę prowadzącą.

Kozłowanie z obrotem – kozłowanie z wykonaniem obrotu o 360°.

Wyścig kozłujących – dzieci pokonują dystans kozłując piłkę.

Kozłowanie po okręgu – dzieci kozłują po torze w kształcie koła.

Kozłowanie z zadaniem – np. po każdym odbiciu głośno liczą lub klaszczą.

Kozłowanie w parach równoległych – dzieci biegną obok siebie kozłując i nie tracąc kontaktu.

Berek kozłujący – „berek” musi złapać innych, nie przerywając kozłowania.

2. Podaje piłkę do partnera (oburącz i jednorącz, w miejscu i w ruchu)

Podania sprzed klatki piersiowej – dzieci stoją naprzeciwko i ćwiczą dokładne podania.

Podanie i bieg – po podaniu dzieci zamieniają się miejscami.

Podania jednorącz z miejsca – raz prawą, raz lewą ręką.

Ruchoma para – podania w marszu lub truchcie.

Krzyżowe podania – dzieci ustawione w krzyżu podają piłkę do osoby na przeciw.

W kręgu – dzieci stoją w kole i podają piłkę zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Podanie z obrotem – po każdym podaniu wykonują obrót wokół własnej osi.

Kto szybciej 10 razy – która para pierwsza poda piłkę 10 razy bez upadku.

Zatrzymaj – podaj – dzieci poruszają się, na sygnał zatrzymują się i podają.

Zabawa „tajny agent” – dzieci losowo podają piłkę, jedno z nich jest „agentem”, który podaje tylko do wybranych.

3. Chwyta piłkę z różnych wysokości, w ruchu i po odbiciu od podłoża

Rzucanie i chwytanie o podłogę – dzieci odbijają piłkę i ją łapią.

Rzuty partnera – różne wysokości – partner rzuca raz nisko, raz wysoko.

Łap po odbiciu od ściany – rzuty o ścianę i chwyt.

Rzut z kozłem i chwyt – odbicie piłki i chwyt jedną lub dwiema rękami.

Rzut i obrót – rzut piłki w górę, obrót i chwyt.

Zamiana miejsc i chwyt – dzieci rzucają piłkę i zamieniają się miejscami przed chwytem.

Zabawa „przyjacielu, łap” – dzieci rzucają i łapią piłkę w losowej kolejności.

Chwyt w siadzie i klęku – dzieci siedząc lub klęcząc łapią piłkę rzucaną przez nauczyciela.

Chwyt z opóźnieniem – dzieci mają złapać piłkę po jednym klaśnięciu.

Rzut do góry i chwyt z klaśnięciem – ile klaśnięć zanim złapią?

4. Prowadzi piłkę nogą, ręką lub przyborem (np. kijem) w linii prostej i slalomem

Slalom nogą – prowadzenie piłki stopą między pachołkami.

Wyścigi z prowadzeniem piłki kijem hokejowym.

Tor z zakrętami – dzieci prowadzą piłkę ręką po linii falistej.

Piłka i linia – prowadzenie piłki wzdłuż narysowanej linii.

Zabawa „Zakręcony wąż” – prowadzenie piłki slalomem między dziećmi.

Piłka na czas – kto szybciej przeprowadzi piłkę do mety.

Zmiana kierunku na sygnał – dzieci zmieniają kierunek prowadzenia piłki.

Zamiana przyboru – dzieci prowadzą piłkę różnymi przybarami: kijem, ręką, nogą.

Parada przeszkód – dzieci pokonują tor z piłką.

Zabawa „kółko–krzyżyk z piłką” – prowadzenie piłki do celu i odkładanie znaczników.

5. Rzuca piłką lub przyborem do celu, na odległość i do wyznaczonego punktu

Rzut do obręczy – dzieci celują do obręczy leżących na podłodze.

Rzuty do pudełek – rzut woreczkiem lub piłką do różnych pojemników.

Zbij pachołek – rzut w kierunku pachołków.

Zabawa „Celny rzut” – rzuty z różnych odległości, zbieranie punktów.

Rzut na materac – trafienie w określoną strefę.

Kto bliżej celu – dzieci rzucają, czyj przedmiot zatrzyma się najbliżej celu.

Kolorowy rzut – rzut do celu określonego kolorem.

Punktowa gra – różne punkty za trafienie do różnych celów.

Traf w chustę – dzieci rzucają piłkę do zawieszanej chusty.

Rzut z obrotem – rzut po wykonaniu obrotu.

6. Uderza piłeczkę raketką lub kijem w wybranym kierunku

Uderz do celu – piłka trafia do obręczy po uderzeniu.

W parach – odbicia raketką – dzieci odbijają piłkę nawzajem.

Slalom z kijem i piłką.

Celowanie kijem – uderzenie piłki do partnera stojącego w określonej odległości.

Minigolf szkolny – dzieci uderzają piłkę do „dołków” z obręczy.

Tor przeszkód z kijem.

Tenis stołowy – odbijanie o ścianę.

Gra: kto dłużej odbija – dzieci liczą odbicia bez upadku.

Gra w „hokejowe bingo” – uderzanie piłki do odpowiednich oznaczeń.

Raketowy zbijak – dzieci próbują uderzyć piłkę w cel.

7. Odbija piłkę rękami (górami, dołem, o ścianę)

Odbicia górami do pary.

Odbicia dolne z przysiadu.

Piłka o ścianę – odbijanie o ścianę z różnej odległości.

Balonowy rytm – odbijanie balonu w górę.

Podbij 10 razy – kto dłużej utrzyma piłkę/balon w powietrzu.

Zmieniamy ręce – odbicia raz lewą, raz prawą ręką.

Wysoki kozioł – odbicie piłki wysoko i chwyt.

Zabawa z muzyką – dzieci odbijają w rytmie muzyki.

Odbij i podskocz – po każdym odbiciu wykonują skok.

Rytmiczne odbicia w kręgu.

8. Wykonuje celnie i precyzyjnie w grach (rzuty do kosza, do bramki, do celu)

Minikoszykówka – rzuty piłką do niskiego kosza.
 Mały hokej – uderzenia kijem do mini-bramki.
 Gra „Rzuty do celu” – woreczkiem do obręczy o różnej wartości punktowej.
 Celna bramka – kopnięcia piłki do małej bramki.
 Bramkarz – strzelec – jeden broni, drugi strzela.
 Gra: „Zbij butelkę” – rzut piłką w butelkę z wodą.
 Koszowy wyścig – kto szybciej zdobędzie 5 celnych rzutów.
 Zabawa z punktacją – trafienia z różnych odległości.
 Rzut z kozła – dzieci kozłują i wykonują rzut.
 Podanie – rzut – podanie do partnera, który rzuca do celu.
9. Koordynuje ruchy całego ciała w zadaniach z piłką
 Podanie po obrocie.
 Kozłowanie ze zmianą ręki.
 Skok z piłką i rzut.
 Przysiady z podaniem.
 Przenoszenie piłki wokół ciała.
 Piłka nad głową i pod nogami – przejście w przód.
 Tor z przeskokami i podaniem.
 Wymiana piłek w marszu.
 Kozłowanie – podanie – chwyt – zadanie z sekwencją.
 Koordynacyjne slalomy – dzieci pokonują slalom kozłując i wykonując dodatkowe ruchy.
10. Łączy proste elementy techniczne w formach zabawowo-rywalizacyjnych
 Slalom – rzut do celu.
 Podaj – przebiegnij – rzuć.
 Wyścigi z piłką i kozłowaniem.
 Rzut – chwyt – obrót.
 Gra „Złap i rzuć” – rywalizacja zespołowa.
 Turniej celnościowy – punktacja za celne rzuty i podania.
 Piłkarskie bingo – zadania do wykonania z piłką.
 Sztafeta techniczna – elementy kozłowania, rzutów, chwytów.
 Mecz w piłkę miniręczną lub minikoszykówkę – uproszczone zasady.
 Stacje zadaniowe z piłką – każde dziecko wykonuje inne zadanie.

3.	współpracuje z innymi przy tworzeniu i realizacji zabaw ruchowych;
4	

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

1. Proponuje własne pomysły na zabawy ruchowe w grupie

"Dziecięcy instruktor" – każde dziecko wymyśla ruch lub zabawę i prezentuje ją grupie.
 "Twórcze koło" – dzieci po kolei dodają element do wspólnej zabawy ruchowej.
 "Moja gra" – uczniowie indywidualnie tworzą prostą grę z zasadami i prezentują ją klasie.
 "Improwizacja ruchowa" – dzieci poruszają się według własnego pomysłu do muzyki.
 "Pomysłodawcy dnia" – codziennie inne dziecko wybiera zabawę na początek zajęć.

2. Uzgadnia z innymi zasady zabawy i akceptuje wspólne reguły

"Zasady na start" – dzieci wspólnie ustalają reguły zabawy, np. berek z modyfikacją.
 "Karty z zasadami" – dzieci losują kartę z zasadą i proponują, jak ją zastosować.
 "Gra negocjowana" – dwie grupy uzgadniają zasady wspólnej gry.
 "Zmieniamy jedno" – dzieci grają w znaną grę i wspólnie modyfikują jeden element.
 "Kontrakt zabawy" – dzieci podpisują umowę zasad przed rozpoczęciem zabawy zespołowej.

3. Przydziela i przyjmuje role w zabawie (np. prowadzący, uczestnik, sędzia)

"Rotacja ról" – dzieci co rundę zmieniają się rolami (np. berek, sędzia, obserwator).
 "Gra z funkcjami" – jedna osoba sędziuje, inna liczy punkty, reszta gra.

"Kto dziś prowadzi?" – dzieci na zmianę są prowadzącymi zabawę.

"Szef toru" – jedno dziecko zarządza ruchem na torze przeszkód.

"Role na karteczkach" – dzieci losują role i odgrywiają je w zabawie.

4. Uczestniczy aktywnie w organizowaniu przestrzeni i przyborów do zabawy

"Budujemy tor" – dzieci ustawiają przeszkody według instrukcji lub własnego pomysłu.

"Ekipa sprzętowa" – dzieci w grupach przygotowują stanowiska zabawowe.

"Zabawa z przyborem" – każda grupa tworzy zabawę z wykorzystaniem konkretnego sprzętu.

"Transporterzy" – dzieci w parach przenoszą sprzęt w bezpieczny sposób.

"Przeźren do zabawy" – dzieci wspólnie organizują boisko/klasę do aktywności.

5. Wykonuje zadania zgodnie z ustaleniami grupy i poleceniami prowadzącego

"Zadaniowy berek" – gra z poleceniami: „zmień tempo”, „zatrzymaj się”, „zmień kierunek”.

"Tor zgodny z instrukcją" – dzieci pokonują tor przeszkód w ustalonej kolejności.

"Lider grupy" – jedno dziecko prowadzi grupę, inni podążają za jego ruchem.

"Polecenie – działanie" – dzieci wykonują zadania po usłyszeniu polecenia.

"Zadanie zespołu" – dzieci razem wykonują ćwiczenie, każdy ma inną część do zrealizowania.

6. Respektuje zasady fair play i zachowania bezpieczeństwa

"Gra bez faulu" – dzieci same pilnują reguł, nauczyciel tylko obserwuje.

"Bezpieczny slalom" – dzieci zachowują odległość, nie zderzają się.

"Zabawa fair" – dzieci oceniają, kto w grupie grał najbardziej fair.

"Zatrzymaj, gdy groźnie" – dzieci przerywają grę na sygnał „niebezpieczna sytuacja”.

"Nagroda fair play" – klasa przyznaje tytuł „Fair Playera dnia”.

7. Wspiera rówieśników podczas zabaw – zachęca, pomaga, dzieli się pomysłami

"Asystent kolegi" – dzieci wspierają słabszych kolegów w zadaniu (np. prowadzenie piłki).

"Pomocna ręka" – dziecko pomaga innemu ustawić przeszkody lub przejść tor.

"Zachęcający doping" – dzieci dopingują siebie nawzajem.

"Podziel się pomysłem" – dzieci losują partnera i dzielą się pomysłem na zabawę.

"Partner pomocnik" – dzieci ćwiczą w parach – jeden tłumaczy lub pokazuje zadanie.

8. Rozwiązuje drobne nieporozumienia w grupie w sposób spokojny i kulturalny

"Rzut kostką emocji" – dzieci omawiają, jak czują się po sporze.

"Mediacje przy kole" – dwójka dzieci z pomocą nauczyciela omawia konflikt po zabawie.

"Karteczki z uczuciami" – dzieci wybierają, jak się czują po zabawie i dzielą się.

"Zgoda na start" – przed rozpoczęciem nowej zabawy dzieci wyjaśniają nieporozumienia.

"Pomysł na zgodę" – dzieci proponują sposoby godzenia się po konflikcie w grupie.

9. Dostosowuje swoje działania do tempa i możliwości pozostałych uczestników

"Zabawa tempowa" – dzieci dostosowują ruch do tempa najwolniejszego.

"Parowy spacer" – dzieci idą w parach w równym rytmie, dostosowując się do partnera.

"Równy krok" – marsz lub bieg w szyku – nie wolno się wyprzedzać.

"Powtórz po mnie" – każde dziecko prowadzi ćwiczenie w tempie, które klasa musi naśladować.

"Razem do celu" – drużynowe zadanie, gdzie wygrywa drużyna, która dotrze jako całość.

10. Dzieli się wrażeniami po zabawie i ocenia wspólnie z innymi jej przebieg

"Ruchowe podsumowanie" – dzieci pokazują ruchem, co im się najbardziej podobało.

"Balon emocji" – każde dziecko mówi jedno słowo opisujące swoje odczucia.

"Mój ulubiony moment" – dzieci opowiadają, co było dla nich najfajniejsze.

"Kciuk w górę, w bok, w dół" – szybka ocena zabawy przez podniesienie dłoni.

"Rysunek z zabawy" – dzieci rysują to, co najbardziej zapamiętały z aktywności.

3.	korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, takiego jak: rolki, łyżwy, sanki, hulajnoga i
5	rower, dostosowując sposób jazdy do warunków i zasad bezpieczeństwa;

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:**1. Rozpoznaje i nazywa różne rodzaje sprzętu sportowego wykorzystywanego sezonowo****Zabawy i ćwiczenia:**

„Zgadnij, co to?” – nauczyciel pokazuje obrazki sprzętu, dzieci odgadują nazwę.

Memory sportowe – gra pamięciowa z kartami przedstawiającymi sprzęt (rolki, sanki, łyżwy, hulajnoga).

Segregator sprzętowy – dzieci dopasowują sprzęt do pory roku.

Kalambury sprzętowe – jedno dziecko pokazuje ruchem np. jazdę na rowerze, reszta zgaduje.

Quiz „Do czego służy?” – pytania w formie obrazkowej, dzieci odpowiadają: hulajnoga – do...? (jazdy po chodniku itp.).

2. Zakłada i sprawdza podstawowe wyposażenie ochronne**Zabawy i ćwiczenia:**

„Bezpieczny strój” – dzieci ubierają manekina (lub rysunek) w odpowiedni sprzęt ochronny.

„W co się ubrać?” – dobranie wyposażenia ochronnego do konkretnego sprzętu.

Wyścig z zakładaniem kasku – dzieci uczą się szybko i poprawnie zakładać kask lub ochraniacze.

„Dobre czy złe?” – pokaz różnych przykładów (np. krzywo założony kask) – dzieci oceniają poprawność.

Gra planszowa „Ubierz sportowca” – na każdym polu trzeba dobrać odpowiedni element ochrony.

3. Przygotowuje sprzęt do bezpiecznego użytkowania**Zabawy i ćwiczenia:**

Checklista bezpieczeństwa – dzieci odhaczają punkty przy sprawdzaniu roweru (hamulce, kierownica, opony).

„Co nie działa?” – nauczyciel pokazuje zepsuty element, dzieci mówią, co należy naprawić.

Symulacja kontroli sprzętu – dzieci w parach sprawdzają nawzajem swoje rolki, rowery itp.

Tor przeszkód z zadaniami – co kilka metrów dziecko ma sprawdzić jakiś aspekt sprzętu.

Zabawa „Gotowy do startu?” – dzieci odpowiadają TAK/NIE, czy można ruszać, w zależności od stanu sprzętu.

4. Wykonuje podstawowe czynności ruchowe na danym sprzęcie**Zabawy i ćwiczenia:**

„Jazda na medal” – przejazd w linii prostej i zatrzymanie na sygnał.

Ślalom z przeszkodami – jazda na hulajnodze, rowerze lub rolkach między pachółkami.

Zakręcony zakręt – dzieci ćwiczą zmianę kierunku jazdy zgodnie z oznaczeniem strzałkami.

Wyścigi ostrożnych – dzieci ścigają się, ale muszą bezpiecznie zatrzymać się na końcu toru.

Zabawa „Start – Stop – Zawracaj” – jazda do muzyki z nagłym zatrzymaniem i nawrotem.

5. Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas jazdy**Zabawy i ćwiczenia:**

„Bezpieczna odległość” – jazda w kolumnie z zachowaniem odstępów.

Sygnalizacja świetlna – jazda na znakach „zielone – jedź”, „czerwone – stop”.

„Zatrzymaj się i spójrz” – ćwiczenie zatrzymywania się przed wyznaczoną linią.

Gra „Nie wjeżdżaj w koleżkę” – symulacja jazdy po trasie z innymi, z unikaniem kolizji.

„Sygnały drogowe” – dzieci zatrzymują się na widok znaku STOP, omijają przeszkody.

6. Korzysta ze sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem**Zabawy i ćwiczenia:**

Zjazd tylko z nauczycielem – symulacja sytuacji, w której dzieci uczą się nie zjeżdżać same

z górki.

„Gdzie można?” – dzieci zaznaczają na planszy, gdzie można jeździć na hulajnodze, a gdzie nie.

Gra planszowa „Bezpieczna trasa” – dzieci poruszają się po trasie, na której są trudniejsze i łatwiejsze miejsca.

„Sprzęt na medal” – dzieci oceniają, czy dane miejsce i sprzęt są do siebie dopasowane.

Zabawa „Zgoda dorosłego” – dzieci wchodzi na tor dopiero, gdy dostaną zgodę (np. pokazany zielony kartonik).

7. Respektuje znaki, sygnały i zasady poruszania się w przestrzeni publicznej

Zabawy i ćwiczenia:

Zabawa „Znak mówi” – dzieci reagują na znaki: STOP, przejście, zakaz wjazdu.

„Znakowy slalom” – tor z oznaczeniami, które dzieci muszą rozpoznać i odpowiednio zastosować.

Gra „Bezpieczny park” – plansza z różnymi przestrzeniami publicznymi, dzieci oceniają zasady poruszania się.

„Zgadywanka znaków” – quiz na znajomość znaków drogowych dla rowerzysty/pieszego.

Zabawa „Ścieżka rowerowa” – poruszanie się po wyznaczonej ścieżce zgodnie z kierunkiem i znakami.

8. Wykazuje się ostrożnością w warunkach zimowych i zmiennych pogodowo

Zabawy i ćwiczenia:

„Uwaga – ślisko!” – dzieci poruszają się po śliskiej powierzchni (mata, folia) z zachowaniem ostrożności.

„Kto widzi mgłę?” – zabawa z ograniczoną widocznością (np. przez opaski), dzieci uczą się sygnalizowania obecności.

Zabawa „Bezpieczne tempo” – dzieci zmieniają prędkość w zależności od „pogody” ogłaszanej przez nauczyciela.

Quiz „Co robić, gdy...” – omawianie scenariuszy: pada śnieg, ślisko, mgła.

„Zimowa zgadywanka” – dzieci wybierają, które czynności są bezpieczne zimą (np. nie zjeżdżamy w stronę drogi).

9. Pomaga innym uczniom lub młodszym dzieciom

Zabawy i ćwiczenia:

„Pomocnik sportowy” – dzieci w parach pomagają sobie nawzajem założyć kask, ochraniacze.

„Mały trener” – starsze dzieci pokazują młodszym, jak prawidłowo poruszać się na hulajnodze.

Zabawa „Ratownicy” – dzieci symulują pomoc komuś, kto „upadł” lub ma problem ze sprzętem.

„Zmieniamy się” – dzieci w parach wymieniają się rolami – jeden tłumaczy, drugi słucha.

Zabawa „Zgubiłem rękawiczkę” – dzieci pomagają „znaleźć” lub „przynieść” zagubiony element sprzętu.

10. Ocenia swoje umiejętności i podejmuje aktywność odpowiednio do warunków

Zabawy i ćwiczenia:

„Skala trudności” – dzieci po zabawie określają palcami (1–5), czy zadanie było łatwe czy trudne.

„Czy dam radę?” – przed nowym zadaniem dzieci same decydują, czy są gotowe je wykonać.

„Zielone światło” – dzieci podnoszą kartkę zieloną (gotowość), żółtą (zastanawiam się), czerwoną (jeszcze nie).

Dzienniczek aktywności – uczniowie zapisują, co udało im się zrobić, a co jeszcze muszą poćwiczyć.

„Co mi się udało?” – po zajęciach dzieci w kole dzielą się tym, co opanowały, a co

sprawiło trudność.

3.6 przestrzega zasad fair play w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

1. Rozpoznaje sytuacje zgodne i niezgodne z zasadami fair play

Propozycje zabaw:

Zgadnij – fair czy nie fair? – dzieci odgrywają scenki (np. kopnięcie piłki po gwizdku) i reszta ocenia.

Kółko fair play – dzieci losują ilustracje i mówią, czy dana sytuacja jest zgodna z zasadami.

Prawda czy fałsz – fair play – dzieci podnoszą zieloną lub czerwoną kartkę.

Zgadywanka sportowa – nauczyciel opisuje sytuację z meczu, dzieci oceniają ją pod kątem uczciwości.

Komiks fair play – dzieci rysują jedną sytuację zgodną i jedną niezgodną z zasadami.

2. Przestrzega reguł ustalonych w zabawie lub grze

Propozycje zabaw:

Zabawa „Zmieniamy zasady” – dzieci ustalają własne zasady do znanej gry i grają zgodnie z nimi.

Gra „Zatrzymaj grę” – dzieci muszą natychmiast przerwać zabawę, gdy ktoś łamie zasady.

„Zgadnij zasadę” – nauczyciel zmienia jedną zasadę gry, dzieci mają ją odkryć i przestrzegać.

„Strażnik zasad” – wybrane dziecko czuwa nad przestrzeganiem zasad (obserwator).

„Popraw mnie” – dzieci uczą się poprawiać siebie nawzajem z kulturą, gdy ktoś złamie zasady.

3. Akceptuje wyniki gry i decyzje prowadzącego

Propozycje zabaw:

Turniej z losowaniem sędziego – dzieci uczą się być zarówno graczem, jak i sędzią.

Gra „Los zwycięzcy” – zwycięstwo zależy od szczęścia, a nie tylko umiejętności – uczy akceptacji.

„Brawo dla zwycięzcy” – dzieci uczą się gratulować innym, niezależnie od wyniku.

„Bez punktów” – dzieci grają bez liczenia punktów, by skupić się na przyjemności gry.

„Co robi sędzia?” – dzieci analizują różne sytuacje i porównują swoje decyzje z nauczycielem.

4. Okazuje szacunek wobec uczestników zabawy

Propozycje zabaw:

„Grzeczne zakończenie” – dzieci kończą grę uściskiem dłoni lub powiedzeniem „dziękuję za grę”.

Zabawa „Pomagam, nie przeszkadzam” – dzieci pomagają innym, gdy widzą ich trudność.

„Kibicuję każdemu” – dzieci uczą się dopingować wszystkich, nie tylko swoich kolegów.

„Super partner” – dzieci losują partnerów do zadań, ćwiczą z różnymi osobami.

„Dobry duch drużyny” – wybierany jest uczeń, który zachowuje się najbardziej koleżeńsko.

5. Nie oszukuje i nie stosuje niedozwolonych działań

Propozycje zabaw:

Zabawa „Szczerza gra” – dzieci otrzymują punkty za uczciwość, nie za wygraną.

„Stop – nie fair!” – dzieci zatrzymują zabawę, gdy widzą złamanie zasad i wspólnie je omawiają.

„Zabawa na zaufanie” – jedna osoba ma zasłonięte oczy, reszta prowadzi ją przez tor.

„Zaufaj mi” – uczniowie w parach muszą uczciwie prowadzić grę/zabawę (np. memory ruchowe).

„Prawda zwycięża” – dzieci same decydują, czy ich ruch był zgodny z zasadą – nie ma kontroli nauczyciela.

6. Gra uczciwie, niezależnie od wyniku

Propozycje zabaw:

„Zabawa bez punktów” – celem jest wspólna radość z ruchu, a nie wygrana.

„Zamiana ról” – dzieci po każdej rundzie zmieniają rolę gracza i sędziego.

„Zwycięzca to ten, kto gra fair” – nagradzane są osoby za uczciwość, nie za wynik.

„Raz wygrasz, raz przegrasz” – dzieci uczą się, że każdy ma swoją kolej na sukces.

„Gra drużynowa” – cała drużyna musi współpracować, by wygrać, niezależnie od indywidualnych wyników.

7. Pomaga innym i włącza słabszych uczestników**Propozycje zabaw:**

„Pomocna para” – silniejsze dzieci ćwiczą z tymi, które potrzebują więcej wsparcia.

„Przewodnik” – jedno dziecko prowadzi drugie przez zadanie ruchowe.

„Zaproś mnie” – dzieci wybierają do zabawy osoby, które są same lub mniej aktywne.

„Drużyna wsparcia” – drużyna otrzymuje punkty za zachęcanie słabszych.

„Dzielimy się zwycięstwem” – każde dziecko w zespole musi wykonać zadanie, by drużyna wygrała.

8. Cieszy się ze zwycięstwa, ale nie okazuje wyższości**Propozycje zabaw:**

„Wspólne gratulacje” – na koniec gry dzieci gratulują wszystkim drużynom.

„Zamiana zwycięzcy” – każdy ma szansę być zwycięzcą w innej rundzie gry.

„Medale fair play” – medal otrzymują nie zwycięzcy, a uczciwi gracze.

„Gratuluję Tobie” – każdy musi pochwalić jedną osobę z drużyny przeciwnej.

„Zabawa zwycięzców i przegranych” – dzieci po przegranej radośnie grają kolejną rundę.

9. Akceptuje porażkę i wyciąga z niej wnioski**Propozycje zabaw:**

„Czego się nauczyłem?” – dzieci mówią, co poprawią w kolejnej grze.

„Porozmawiaj z kolegą” – po zabawie dzieci omawiają, co poszło dobrze, a co nie.

„Zamień się miejscem” – dzieci przegrywające grają z wygranymi, by ćwiczyć inne strategie.

„Nie zawsze się wygrywa” – dzieci opowiadają o swoich porażkach z humorem.

„Zagraj jeszcze raz” – rewanż po porażce z zasadą „gram uczciwie mimo przegranej”.

10. Reaguje kulturalnie na konflikty i sytuacje sporne**Propozycje zabaw:**

„Cicha zgoda” – dzieci w konflikcie muszą się porozumieć bez słów (np. przybić piątkę).

„3 pytania” – każde dziecko może zadać drugiemu pytanie, by wyjaśnić nieporozumienie.

„Mediacja koleżeńska” – jedno dziecko odgrywa rolę „rozjemcy” i pomaga znaleźć kompromis.

„Wybaczam i gram dalej” – dzieci ćwiczą zwroty: „przepraszam”, „w porządku”, „nie szkodzi”.

„Karta zgody” – dzieci otrzymują „kartę zgody”, którą muszą użyć po każdej spornej sytuacji.

V. Literatura:

1. Bondarowicz M., Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych (COS Warszawa 2002).
2. Braun, J., Demel, M. (1990). Zabawy i gry ruchowe. Warszawa: WSiP.
3. Bronikowski, M. (red.) (2022). Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w edukacji wczesnoszkolnej. Wydawnictwo AWF Poznań.
4. Bzowska L., Kownacka R., Gry i zabawy w wychowaniu przedszkolnym i nauczaniu początkowym
5. Czołnik, M. (2010). Zabawy i ćwiczenia ruchowe z dziećmi w wieku wczesnoszkolnym. Kraków: Impuls.
6. Czołnik, M. (2013). Zdrowy styl życia w edukacji wczesnoszkolnej. Kraków: Impuls.
7. Demel, M., Grabowski, H. (2000). Teoria wychowania fizycznego. WSiP.
8. Denek, K. (red.) (2013). Wychowanie fizyczne w edukacji wczesnoszkolnej. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
9. Denek, K., & Dąbrowski, A. (2011). Zabawy i gry ruchowe w edukacji zdrowotnej dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Poznań: Wyd. UAM.
10. Grabowski, H., Klocek, T. (2004). Gry i zabawy ruchowe w kształceniu fizycznym dzieci i młodzieży. Impuls.
11. Koszczyc, T., Stawczyk, A. (2000). Teoria i metodyka wychowania fizycznego. Wydawnictwo AWF Wrocław.
12. Kowalik, T. (2011). Zabawy i gry zespołowe dla dzieci młodszych. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie.
13. Guła- Kubiszewska H., Lewandowski M. (2003) Podstawy projektowania, programowania i planowania pracy nauczyciela. Wychowanie fizyczne w gimnazjum, WSiP, Warszawa.
14. Kupisiewicz, Cz. Podstawy dydaktyki ogólnej, Warszawa: Wydawnictwo Żak, 1998).
15. Minge N., Minge K., Gry i zabawy ruchowe : ponad 100 energetycznych zabaw
16. Mucha, A. (2020). Aktywnie i zdrowo. Scenariusze zajęć ruchowych z elementami profilaktyki. Warszawa: ORE.
17. Muszkieta R., Bronikowski M., Zabawy i gry ruchowe w kształceniu zintegrowanym
18. Różańska D., „Tańce i zabawy rytmiczno taneczne na lekcjach WF”
19. Rynio, A. (red.) (2017). Zabawy ruchowe w edukacji wczesnoszkolnej. Wydawnictwo UMCS.
20. Rynkiewicz, A. (red.) (2018). Edukacja zdrowotna dzieci w wieku szkolnym. Gdańsk: Harmonia.
21. Rynkiewicz, B. (2012). Piłka nożna w nauczaniu początkowym – gry i zabawy. Wyd. ZG TKKF.
22. Rzepa, J. (red.). (2010). Piłka w grach i zabawach ruchowych dzieci i młodzieży. Wyd. AWF Poznań.
23. Sherborne, V. (2003). Ruch rozwijający dla dzieci. Warszawa: PWN.
24. Sroka, H. (2012). Ruch rozwijający w edukacji dzieci. Kraków: Impuls.
25. Stryczyński, M. (2020). Zabawy i gry ruchowe w edukacji wczesnoszkolnej. Difin.
26. Szlagowska, M., Żukowska, H. (2019). Bezpieczna szkoła – aktywność fizyczna i zdrowie. Wydawnictwo PWN.
27. Winczewski P. (red.), Metodyka prowadzenia zabawy ruchowej i inne artykuły w „Życie Szkoły” pbp.womczest.edu.pl
28. Winczewski P., Na każde przysłowie jest zabawa (Harmonia, 2017).
29. Właźnik, K. (2018). Zabawy i gry ruchowe w wychowaniu fizycznym. Wyd. Impuls.
30. Wojewoda A., Gry i zabawy ruchowe na lekcjach WF w edukacji wczesnoszkolnej (Studia Edukacyjne 71/2023)
31. Zembaty.A, Kęska.A, (2011). Zabawy i gry ruchowe w edukacji wczesnoszkolnej. Warszawa: Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP.

32. Redakcja naukowa Andrzej Kosmol, Zuzanna Mazur, Katarzyna Płoszaj. Alfabet ruchowy i podstawowe umiejętności ruchowe dla dzieci w wieku 6-12 lat. Przewodnik dla nauczycieli. Warszawa: Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Programy i portale edukacyjne:

1. Program "Zdrowo i Sportowo" (www.zdrowoisportowo.pl).
2. Materiały ORE i MEiN – „Szkoła Promująca Zdrowie”, „WF z klasą”, „Edukacja zdrowotna w szkole”.
3. Akademia Krokieta i Lamy (www.krokietilama.pl).
4. Materiały UNICEF, WHO i GIS (kampanie zdrowotne dla dzieci).
5. Portal „Dzieciaki w formie” – www.dzieciakiwformie.pl.
6. Fundacja Zwalcz Nudę – www.zwalcznude.pl
7. Aktywne Szkoły MultiSport – www.aktywneszkoly.pl
8. Portal „Dzieciaki w formie” – www.dzieciakiwformie.pl
9. Materiały ORE (Ośrodek Rozwoju Edukacji).

Czas na ruch

Program wychowania
fizycznego

II etap edukacyjny

Klasy 4-8



Urszula Białek, Joanna Wolfart-Piech

Spis treści:

I.	Wprowadzenie.....	2
II.	Formy realizacji zajęć	5
III.	O programie - wskazówki dla nauczycieli	6
IV.	Założenia programu.....	8
V.	Sposoby zapisu tematów lekcji	9
VI.	Podstawa prawna – numer dopuszczenia programu nauczania.....	10
VII.	Podstawa programowa – wymagania szczegółowe.....	11
VIII.	Struktura programu.....	15
IX.	Karta samooceny ucznia.....	75
X.	Literatura	78
XI.	Rozkłady materiału.....	Załącznik 1
XII.	Szczegółowe warunki i sposób oceniania	Załącznik 2

I. Wprowadzenie

Nowa podstawa programowa wychowania fizycznego zacznie obowiązywać od 1 września 2025 r. i obejmie wszystkie etapy edukacji – od klas I–III szkoły podstawowej po szkoły policealne.

Zgodnie z nowym rozporządzeniem, podstawa programowa wychowania fizycznego od roku szkolnego 2025/2026 będzie obowiązywać w: szkole podstawowej (klasy I–III oraz IV–VIII), szkołach ponadpodstawowych (liceum ogólnokształcące, technikum, branżowa szkoła I i II stopnia), szkole policealnej.

Nowy dokument w większym stopniu koncentruje się na rozwoju kompetencji ruchowych, a nie tylko na realizacji i oceny konkretnych zadań sprawnościowych. Podkreślono znaczenie budowania motywacji do aktywności fizycznej, promowania zdrowego stylu życia poprzez ruch i zabawę, podejścia zorientowanego na ucznia i jego dobrostan. W centrum założeń znajduje się również edukacja włączająca, sprawiedliwość społeczna, wykorzystanie technologii oraz troska o środowisko.

Nowa podstawa programowa wychowania fizycznego obowiązująca od 1 września 2025 r. wprowadza istotne zmiany we wszystkich etapach edukacyjnych. Jej celem jest nie tylko rozwój sprawności fizycznej uczniów, ale przede wszystkim kształtowanie kompetencji ruchowych, promowanie zdrowego stylu życia i zapewnienie równego dostępu do różnych form aktywności fizycznej.

Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 21 lipca 2025 r. (Dz.U. z 2025 r., poz. 1052) zmieniające rozporządzenie 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.

Podstawa programowa wychowania fizycznego odwołuje się do następujących założeń:

- paradygmatu zdrowotnego i jakości życia, w tym planowania, monitorowania oraz oceny aktywności i sprawności fizycznej;
- edukacji włączającej oraz zasad sprawiedliwości społecznej, polegających na tworzeniu równych szans uczestnictwa w zajęciach dla wszystkich uczniów;
- edukacji w terenie, wzmacnianiu odporności psychofizycznej oraz kształtowaniu prozdrowotnych i proekologicznych postaw uczniów;
- edukacji dla zrównoważonego rozwoju, uwzględniającej działania na rzecz środowiska naturalnego i promującej formy aktywności fizycznej przyjaznej środowisku;
- paradygmatu cyfrowego i technologicznego, zakładającego świadome i bezpieczne wykorzystywanie nowoczesnych technologii wspierających rozwój fizyczny, zdrowotny i edukacyjny.

Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie wychowania fizycznego dla klas IV–VIII oraz dla szkół ponadpodstawowych uwzględnia kompetencyjne podejście do opisu treści nauczania tj.:

- 1) cele kształcenia – wymagania ogólne są powiązane z precyzyjnie określonymi umiejętnościami;
- 2) wymagania szczegółowe w zakresie wiedzy i umiejętności są ściśle powiązane z celami kształcenia (każdy dział tematyczny ma pytanie wiodące, a każde wymaganie szczegółowe jest powiązane z celem ogólnym i obejmuje wiedzę oraz praktyczne umiejętności);
- 3) korelacje międzyprzedmiotowe umożliwiają nauczycielom integrację i holistyczne podejście do treści nauczania.

Ponadto, w przypadku klas VII–VIII szkoły podstawowej podstawa programowa wychowania fizycznego obejmuje fakultatywny dział umożliwiający zapoznanie z ćwiczeniami, które są stosowane w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i innych zawodów, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna. W szkołach ponadpodstawowych dział ten będzie obowiązkowy dla wszystkich uczniów.

Zasadniczym celem nowej podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie wychowania fizycznego jest:

- 1) rozwijanie szerokiego wachlarza umiejętności ruchowych, które umożliwiają dzieciom podejmowanie różnych form aktywności przez całe życie;
- 2) danie nauczycielom elastyczności w prowadzeniu zajęć ruchowych, co pozwoli im dostosować treści do zróżnicowanych potrzeb dzieci oraz dostępnych warunków;
- 3) stworzenie środowiska wspierającego aktywność fizyczną, a nie wyłącznie ocenianie umiejętności wykonania określonych elementów technicznych.

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. Wymagania szczegółowe odnoszą się do konkretnych obszarów wiedzy i praktycznych umiejętności, takich jak ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry zespołowe, lekkoatletyka, taniec, bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej. Obejmują one:

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

W nauczaniu wychowania fizycznego stosowane są aktywizujące metody pracy, które angażują uczniów i sprzyjają ich wszechstronnemu rozwojowi. Należą do nich: gry i zabawy ruchowe, projekty edukacyjne, rywalizacja w duchu zasad fair play, wirtualne wyzwania, zajęcia na świeżym powietrzu, samodzielne wyzwania ruchowe, a także zajęcia z wykorzystaniem muzyki. W ramach zajęć wychowania fizycznego realizuje się treści nauczania związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów. Testy sprawnościowe, o których mowa w art. 28 ust. 2a ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2025 r. poz. 1043), są przeprowadzane w okresie od lutego do kwietnia. Testy sprawnościowe obejmują:

- 1) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
- 2) 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- 3) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
- 4) skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiary sprawności fizycznej nie mogą być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne, lecz powinny być wykorzystywane do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. Wyniki testów sprawnościowych mogą być wykorzystywane wyłącznie do planowania ćwiczeń i aktywności fizycznych pomagających w rozwoju sprawności fizycznej. Nie mogą natomiast wpływać na oceny z wychowania fizycznego.

Zgodnie z podstawą programową w naszym programie „*Czas na ruch*” szczególny nacisk kładziemy na rozwijanie **Podstawowych Umiejętności Ruchowych (PUR)** u uczniów do 12. roku życia, czyli w klasach IV–VI.

Podstawowe Umiejętności Ruchowe (PUR) obejmują zestaw kluczowych zdolności, które stanowią fundament dalszego rozwoju fizycznego dziecka. Należą do nich m.in.:

- ✓ **umiejętności lokomocyjne** – bieganie, skakanie, czołganie się, wspinanie, równoważenie,
- ✓ **umiejętności manipulacyjne** – chwytanie, rzucanie, kozłowanie, odbijanie, kopnięcia,
- ✓ **umiejętności stabilizacyjne** – utrzymywanie równowagi, zmiany pozycji ciała, kontrola postawy.

Rozwijanie PUR jest niezwykle ważne, ponieważ:

- ✓ wspiera **prawidłowy rozwój motoryczny** i koordynację ruchową,
- ✓ pozwala uczniowi łatwiej i szybciej opanowywać bardziej złożone umiejętności sportowe w kolejnych etapach edukacyjnych,
- ✓ wzmacnia pewność siebie i zachęca do podejmowania różnorodnej aktywności fizycznej,
- ✓ wpływa na ogólną sprawność, zdrowie i dobre samopoczucie.

W praktyce oznacza to, że na zajęciach w klasach I–VI kładziemy nacisk na zabawy i ćwiczenia ruchowe, które w atrakcyjny i naturalny sposób rozwijają PUR – np. tory przeszkód, gry z piłką, ćwiczenia równoważne czy proste formy gimnastyczne. Dzięki temu dziecko buduje solidne podstawy aktywności fizycznej, które będzie wykorzystywać w sporcie i życiu codziennym.

II. Formy realizacji zajęć wychowania fizycznego

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych oraz zapisami podstawy programowej kształcenia ogólnego, zajęcia wychowania fizycznego mogą być realizowane w różnych formach organizacyjnych, dostosowanych do potrzeb uczniów, warunków szkoły oraz lokalnego środowiska.

1. Zajęcia klasowo-lekcyjne. Podstawowa forma realizacji wychowania fizycznego, w której uczestniczy cała klasa, nauczyciel realizuje treści określone w programie nauczania. Zajęcia odbywają się w sali gimnastycznej, na boisku, w terenie lub w innych obiektach sportowych. Nacisk kładziony jest na kształtowanie sprawności motorycznej, rozwój umiejętności ruchowych, a także wdrażanie zasad współpracy i fair play.

2. Zajęcia do wyboru uczniów (tzw. zajęcia fakultatywne w ramach WF). Forma przewidziana w rozporządzeniu umożliwiająca dostosowanie aktywności do zainteresowań uczniów. Może obejmować m.in.: zajęcia sportowe (np. koszykówka, siatkówka, piłka nożna, unihokej), zajęcia rekreacyjno-zdrowotne (np. fitness, joga, nordic walking, gimnastyka prozdrowotna), zajęcia taneczne, turystyczno-krajoznawcze, pływanie lub inne aktywności realizowane w środowisku lokalnym.

3. Zajęcia terenowe i wyjazdowe. Stanowią integralną część procesu dydaktyczno-wychowawczego i są zgodne z rozporządzeniem MEN dotyczącym organizacji wycieczek i imprez szkolnych. Mogą przyjmować formę: lekcji w terenie (marszobiegi, gry terenowe, zajęcia orientacyjne, turystyka piesza i rowerowa), jednodniowych lub kilkudniowych wyjazdów sportowo-rekreacyjnych, zielonych szkół i obozów sportowych.

4. Inne formy przewidziane przez szkołę. W ramach autonomii organizacyjnej szkoły możliwe jest wprowadzanie dodatkowych form aktywności, zgodnych z podstawą programową, np.: projekty edukacyjne związane z kulturą fizyczną i zdrowiem, akcje prozdrowotne i sportowe (np. „Europejski Tydzień Sportu”), integracyjne imprezy sportowo-rekreacyjne dla uczniów i społeczności lokalnej.

Formy prowadzenia zajęć wychowania fizycznego określone w przepisach prawa oświatowego zapewniają nauczycielowi dużą elastyczność w planowaniu procesu dydaktycznego. Umożliwiają zarówno realizację obowiązkowych treści programowych, jak i rozwijanie pasji uczniów oraz kształtowanie postaw prozdrowotnych poprzez różnorodne aktywności sportowe, rekreacyjne i turystyczne.

III. O programie – wskazówki dla nauczyciela

Program nauczania wychowania fizycznego, zgodnie z obowiązującą podstawą programową i przepisami prawa oświatowego, nie jest dokumentem sztywnym ani zamkniętym. Jego głównym celem jest stworzenie ram, które umożliwiają nauczycielowi elastyczny wybór treści i form aktywności, najlepiej odpowiadających specyfice szkoły, warunkom lokalowym i terenowym, a przede wszystkim — potrzebom, możliwościom i zainteresowaniom uczniów.

Indywidualizacja pracy dydaktycznej.

Dobór treści z programu nauczania powinien uwzględniać:

1. Baza szkoły i warunki lokalowe:

Jeśli szkoła dysponuje pełnowymiarową salą gimnastyczną, boiskiem wielofunkcyjnym czy siłownią — warto wprowadzić elementy treningu siłowego, gier zespołowych lub zajęć

rekreacyjnych, jak np. badminton, unihokej, taniec czy aerobik.

Jeśli warunki są ograniczone (mała sala, brak zaplecza), warto skupić się na ćwiczeniach ogólnorozwojowych, grach terenowych, elementach gimnastyki i zajęciach outdoorowych np. gry terenowe, marszobiegi, nordic walking, zajęcia na trawie czy asfalcie (frisbee, kwadrant, ringo).

2. Otoczenie i środowisko lokalne:

W terenach górskich — marszobiegi z elementami orientacji w terenie.

Nad wodą — edukacja wodna i podstawy bezpieczeństwa w środowisku wodnym.

W środowiskach miejskich — wykorzystanie infrastruktury miejskiej (boiska osiedlowe, bieżnie, skateparki).

3. Uwzględnianie poziomu sprawności i zainteresowań uczniów.

Program powinien być modyfikowany w zależności od poziomu rozwoju psychofizycznego uczniów:

Dla uczniów mniej sprawnych fizycznie: wprowadź zabawy o mniejszej intensywności, konkurencje kooperacyjne, elementy gimnastyki korekcyjnej, stretching, elementy rehabilitacyjne.

Dla uczniów zaawansowanych sportowo: zajęcia ukierunkowane, specjalistyczne, np. treningi z elementami techniki sportowej (bieg przez płotki, siatkówka, koszykówka, elementy zapasów lub judo).

Dla uczniów nieśmiałych lub mniej aktywnych: taniec nowoczesny, aktywności relaksacyjne, joga, praca w parach, ćwiczenia z muzyką.

Dla uczniów z wysokim poziomem motywacji: prowadzenie rozgrzewek, sędziowanie gier, organizowanie mini zawodów klasowych, tworzenie własnych gier.

Praktyczne wskazówki dla nauczyciela:

Z programu wybieraj to, co da się wykonać realnie w twoich warunkach, nie wszystko musi być zrealizowane w każdym roku szkolnym.

Twórz rozkłady materiału dopasowane do cyklu szkolnego, pory roku, pogody i zaplecza technicznego.

Wprowadzaj zajęcia rekreacyjne, alternatywne formy aktywności (np. gry podwórkowe, sporty nietypowe), które integrują uczniów i podnoszą motywację.

Współpracuj z uczniami, monitoruj ich potrzeby i preferencje ruchowe raz w semestrze.

Zachęcaj uczniów do prowadzenia dzienniczków aktywności. Pamiętaj, że świadomość ucznia i motywacja wewnętrzna to clou w edukacji.

Dobry program nauczania wychowania fizycznego to taki, który żyje i rozwija się wraz z uczniami. Nie jest „planem do odhaczenia”, ale narzędziem do tworzenia sensownych, inspirujących i różnorodnych zajęć, które rozwijają młodego człowieka fizycznie, emocjonalnie i społecznie.

Zachęcamy, jako autorki, do aktywnego, refleksyjnego korzystania z naszego programu i dostosowywania go do rzeczywistości edukacyjnej szkoły. To Wy, nauczyciele WF najlepiej znacie swoich uczniów i ich potrzeby. Nie bójcie się kreatywności i odwagi w wyborze treści, bo właśnie na tym polega nowoczesne nauczanie wychowania fizycznego.

IV. Założenia programu

W programie „Czas na ruch” tematy lekcji zostały przypisane do pięciu głównych działów: *Ćwiczenia ogólnorozwojowe*, *Gry zespołowe i rekreacyjne*, *Lekkoatletyka*, *Taniec i Sprawność fizyczna w służbach mundurowych*. W ramach każdego z działów ujęto różne formy aktywności fizycznej, realizowane w wychowaniu fizycznym zgodnie z jego głównym celem – kształtowaniem sprawności, rozwijaniem i doskonaleniem umiejętności ruchowych, zdrowych nawyków oraz postaw prozdrowotnych uczniów.

W podstawie programowej znajdują się również działy takie jak: *Relaksacja i odprężenie*, *Monitorowanie sprawności fizycznej*, *Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej oraz Kompetencje społeczne*. Tym działom nie przypisano odrębnych tematów lekcji.

W założeniu tematy lekcji powinny dotyczyć konkretnej formy aktywności fizycznej lub dyscypliny sportowej realizowanej w ramach lekcji wychowania fizycznego. Oznacza to, że *Relaksacja i odprężenie*, *Monitorowanie sprawności fizycznej*, *Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej oraz Kompetencje społeczne* nie funkcjonują w programie jako osobne jednostki lekcyjne.

Zatem jak realizować treści powyższych działów? Otóż nasza propozycja przedstawia się następująco: wymagania i szczegółowe treści nauczania tych działów należy wplatać w lekcje przypisane do poszczególnych form aktywności fizycznych.

Przykłady:

Podczas lekcji w zakresie *Gier zespołowych i rekreacyjnych* można realizować wymagania z działu *Kompetencje społeczne* – współpraca w drużynie, respektowanie zasad fair play, rozwiązywanie konfliktów.

W lekcjach lekkoatletyki można wprowadzić elementy *Monitorowania sprawności fizycznej* – np. pomiary czasów biegu, odległości skoku, wyniki rzutów.

W ramach *Ćwiczeń ogólnorozwojowych* lub *Tańca* można uwzględnić *Relaksację i odprężenie* – np. rozciąganie, ćwiczenia oddechowe, wyciszenie po wysiłku.

Przy każdej formie ruchu można omawiać i stosować zasady *Bezpieczeństwa w aktywności fizycznej* – od prawidłowej rozgrzewki po bezpieczne korzystanie ze sprzętu.

Zamysł autorek

Takie rozwiązanie pozwala: zachować integrację celów wychowania fizycznego oraz poszczególne treści nauczania – w jednej lekcji można realizować zarówno cele techniczne, jak i wychowawcze, prozdrowotne czy związane z bezpieczeństwem, dać nauczycielowi swobodę planowania i dostosowania lekcji do warunków, potrzeb i możliwości uczniów, uniknąć sztucznego rozdzielania aktywności ruchowej od jej naturalnych elementów, takich jak współpraca, bezpieczeństwo czy relaksacja.

W praktyce oznacza to, że np. temat „K-Nauka kozłowania w marszu i w biegu” w dziale *Gry zespołowe i rekreacyjne* może obejmować: naukę techniki kozłowania (cel główny), zasady bezpieczeństwa przy poruszaniu się z piłką, współpracę w parach (kompetencje społeczne), krótką relaksację na zakończenie lekcji.

V. Sposoby zapisywania tematów lekcji

W rzeczywistości dydaktycznej istnieje wiele podejść do konstruowania tematów lekcyjnych, a wybór konkretnego sposobu zależy od przyjętej koncepcji pedagogicznej, celów nauczania oraz specyfiki danej grupy uczniów. Poniżej przedstawiamy kilka koncepcji:

1. **Podejście treściowe** (Kupisiewicz, Okoń). To jedno z najbardziej klasycznych i powszechnie stosowanych podejść. Temat lekcji skupia się na treści nauczania, czyli tym, „czego” dotyczy dana lekcja. W tym ujęciu temat wskazuje na konkretne zagadnienie, które ma zostać opanowane przez uczniów. Nauczyciel samodzielnie określa cele i zadania szczegółowe lekcji, dostosowując je do możliwości i poziomu klasy. Cechy podejścia: jasny przekaz treściowy, łatwość planowania, zgodność z programem nauczania.

(Cz. Kupisiewicz (1988), *Podstawy dydaktyki ogólnej*, Warszawa: Wydawnictwo Żak; W. Okoń (1995) *Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej*. Wydanie 2. Warszawa, Wyd. Żak).

2. **Podejście czynnościowe i celowe** (Mysłakowski, Kruszewski). W tym podejściu temat lekcji jest formułowany w sposób, który akcentuje czynności wykonywane przez ucznia oraz cele kształcenia, jakie mają zostać osiągnięte. Cechy podejścia: kładzie nacisk na aktywność ucznia, ułatwia uczniowi zrozumienie, co będzie robić i dlaczego, pozwala lepiej kontrolować osiąganie celów.

(Z. Mysłakowski (1961) *Wprowadzenie do teorii nauczania*, Warszawa: Książka i Wiedza; K. Kruszewski (red.) (2007) *Sztuka nauczania – podręcznik akademicki*. Tom 1: Czynności nauczyciela, Warszawa: Wyd. Naukowe PWN).

3. **Podejście procesowo-strukturalne** (Półturzycki). Temat jest formułowany tak, by oddać strukturę i dynamikę lekcji – czyli to, jak będzie przebiegała lekcja, jakie etapy zostaną zrealizowane i w jakim porządku. Często uwzględnia elementy pracy indywidualnej, grupowej, dyskusji czy praktycznego działania. Cechy podejścia: sprzyja planowaniu lekcji jako całościowego procesu, pozwala lepiej zorganizować czas lekcyjny, pomocny przy projektowaniu złożonych lekcji.

(J. Półturzycki (1998) *Dydaktyka dla nauczycieli*, Wyd. A. Marszałek, Toruń; M. Węglińska (1998) *Jak przygotować się do lekcji*, Wyd. Impuls, Kraków; H. Guła- Kubiszewska, M. Lewandowski (2003) *Podstawy projektowania, programowania i planowania pracy nauczyciela. Wychowanie fizyczne w gimnazjum*, WSiP, Warszawa).

4. **Podejście konstruktywistyczne – problemowe/pytaniowe**. Tematy w tym ujęciu przyjmują formę pytania lub problemu, który uczniowie mają rozwiązać. Zgodnie z teorią konstruktywizmu, uczniowie aktywnie budują wiedzę, a nauczyciel staje się przewodnikiem w tym procesie. Cechy podejścia: rozwija myślenie problemowe i krytyczne, motywuje do aktywności, lepiej wpisuje się w metodę projektu lub dociekań.

(D. Klaus- Stańska (2002) *Konstruowanie wiedzy w szkole*, Wyd. Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn).

Zastosowanie w praktyce szkolnej

W ujęciu tradycyjnym w zapisie tematu lekcji nacisk położony jest na treść (temat = fragment materiału). Temat lekcji to *ogniwo procesu dydaktycznego wyznaczone przez określony dział materiału nauczania, który nauczyciel i uczniowie wspólnie opracowują w czasie jednej*

jednostki lekcyjnej (Kupisiewicz, 1998). Ta forma jest łatwiejsza do zapisu w dzienniku elektronicznym, natomiast nabywaną na lekcji wychowania fizycznego umiejętność zapisujemy w formie operacyjnej w zadaniu szczegółowym "umiejętności".

Przykład: temat: PUR-Nauka podań i chwytów w zabawach rzutnych; U (umiejętności): uczeń wykona chwyt piłki oburącz z podłoża w zabawie "kto szybciej poda".

W praktyce nauczyciele łączą różne podejścia lub wybierają to, które najlepiej odpowiada celom dydaktycznym i charakterystyce uczniów. W naszym programie zapis tematów skłania się ku teorii Kupisiewicza, czyli dominujące jest podejście treściowe – konkretne, jasne sformułowanie tematu, który wskazuje na omawianą umiejętność.

W lekcji WF- nauczyciel, bazując na takim temacie, sam określa zadania szczegółowe i dostosowuje je do poziomu umiejętności swoich uczniów (po przeprowadzonej diagnozie pedagogicznej). Dzięki temu może różnicować metody pracy, wprowadzać elementy innych podejść (np. pytania problemowe w ramach treściowej lekcji), a jednocześnie zachować przejrzystość i zgodność z programem nauczania.

Informacja dotycząca zapisu tematów w programie „Czas na ruch” dla II etapu edukacyjnego.

W celu ułatwienia nauczycielowi wychowania fizycznego szybkiego znalezienia i wyboru właściwego tematu w programie, przy każdym temacie lekcji dodano symbol określający rodzaj aktywności fizycznej, którą nauczyciel będzie realizował. Symbole są jednolite dla całego programu i obejmują następujące kategorie:

PUR	Podstawowe umiejętności ruchowe (klasy IV-VI)	K	Koszykówka
G	Gimnastyka	PN	Piłka nożna
LA	Lekkoatletyka	PR	Piłka ręczna
F	Frisbee	PS	Piłka siatkowa
B	Badminton	R	Ringo
NW	Nordic Walking	KW	Kwadrant
TS	Tenis stołowy	T	Taniec
ŻK	Żywy kosz	4O	4 ognie
P	Pływanie	SM	Służby mundurowe klasy VII-VIII

Takie oznaczenie umożliwia nauczycielowi: szybkie wyszukiwanie tematów z danej dyscypliny lub formy aktywności, łatwe grupowanie treści w ramach rocznego planu pracy, dostosowanie kolejności realizacji tematów do potrzeb klasy, planowanie powtórek, doskonalenia i wprowadzania nowych elementów w danej dyscyplinie

VI. Podstawa prawna – numer dopuszczenia programu nauczania

1. Dyrektor szkoły nadaje numer programu nauczania, który zostaje dopuszczony do użytku szkolnego, tworząc tym samym *Szkolny zestaw programów nauczania*.
2. Zanim program zostanie dopuszczony, dyrektor zasięga opinii Rady Pedagogicznej

(obowiązkowej), a opcjonalnie konsultuje się z metodykiem, doradcą metodycznym lub zespołem przedmiotowym.

3. Podstawa prawna: art. 22a ust. 2b ustawy o systemie oświaty stanowi, że to dyrektor szkoły, po zasięgnięciu opinii nadzorczych organów, ustala program nauczania dla danego etapu edukacyjnego.

4. Procedura formalna kończy się zarządzeniem dyrektora najpóźniej do 1 września każdego roku szkolnego, ogłaszającym numery programów dopuszczonych do użytku.

VII. Podstawa programowa – numery wymagań szczegółowych

Klasa IV	
Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	
1.1	wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
1.2	wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;
1.3	dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;
1.4	wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
1.5	wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne	
2.1	potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, minigrach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak: w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza, w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki, w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską;
2.2	uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
2.3	uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.
Dział III. Lekkoatletyka	
3.1	wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;
3.2	uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych;
3.3	wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych;
3.4	wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych;
3.5	wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych;

3.6	wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.
Dział IV. Taniec	
4.1	wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.
Dział V. Relaksacja i odprężenie	
5.1	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	
6.1	rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka;
6.2	wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;
6.3	mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.
Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności	
7.1	<ol style="list-style-type: none"> 1. omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego; 2. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 3. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała; 4. respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych; 5. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 6. dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych; 7. posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem; 8. wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie; 9. omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.
Dział VIII. Kompetencje społeczne	
8.1	<ol style="list-style-type: none"> 1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; 3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez 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 funkcję 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 uczestniczenia 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. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

Klasy V i VI

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	
1.1	wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;
1.2	wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;
1.3	wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;
1.4	wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;
1.5	wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;
1.6	omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne	
2.1	omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;
2.2	potrafi w: koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza, piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki, siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej;
2.3	uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
2.4	uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
2.5	organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.

Dział III. Lekkoatletyka	
3.1	uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);
3.2	wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
3.3	wykonuje bieg przez przeszkody;
3.4	wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu;
3.5	wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego;
3.6	wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;
3.7	wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.
Dział IV. Taniec	
4.1	wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.
Dział V. Relaksacja i odprężenie	
5.1	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;
5.2	omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	
6.1	wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.
Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności	
7.1	<ol style="list-style-type: none"> 1. przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę; 2. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji; 3. omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej; 4. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; 5. wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo; 6. omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.
Dział VIII. Kompetencje społeczne	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; 3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; 4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;

<p>5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;</p> <p>6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</p> <p>7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;</p> <p>10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;</p> <p>11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;</p> <p>12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;</p> <p>13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;</p> <p>14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;</p> <p>15. wzmacnia poczucie własnej wartości;</p> <p>16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.</p>
--

Klasy VII i VIII

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

1.1	wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
1.2	wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;
1.3	omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);
1.4	wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
1.5	wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
1.6	przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;
1.7	wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
1.8	omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

2.1	wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;
2.2	przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1;

2.3	uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
2.4	uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;
2.5	planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

Dział III. Lekkoatletyka

3.1	wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;
3.2	wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;
3.3	wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;
3.4	wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
3.5	wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
3.6	wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.

Dział IV. Taniec

4.1	opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.
-----	---

Dział V. Relaksacja i odprężenie

5.1	stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.
-----	---

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

6.1	wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;
6.2	korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);
6.3	mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.

Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych

7.1	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, trener personalny, górnik);
7.2	wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.

Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności

8.1	<ol style="list-style-type: none"> 1. omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych; 2. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych; 3. planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.
Dział IX. Kompetencje społeczne	
9.1	<ol style="list-style-type: none"> 1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; 3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez 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 funkcję 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 uczestniczenia 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. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

VIII. Struktura programu – treści nauczania

Klasa IV

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Pytanie wiodące: Jak prawidłowo wykonać ćwiczenia rozwijające różne zdolności motoryczne i wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1.1	wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
<p>1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.</p>	
<p>7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.</p>	
1.2	wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;
<p>1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.</p>	
<p>7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.</p>	
1.3	dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;
<p>1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.</p>	
<p>2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. 2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.</p>	
1.4	wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
<p>2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. 2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.</p>	
<p>7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.</p>	

1.5	wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.
<p>1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.</p>	
<p>7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępow fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.</p>	
Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:	
<p>Wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wykonuje przewrót w przód lub przetoczenie. 2. Wykonuje przewrót w tył lub przetoczenie. 3. Pokonuje tor przeszkód z elementami zwrotów, padów i przetoczeń. 4. Wykonuje podpory i przejścia do stania na rękach przy asekuracji. 5. Stosuje ćwiczenia łączące przetoczenia, przysiady, podpory. <p>Przykłady ćwiczeń i zabaw: Przewrót w przód na materacu z poprawnym ułożeniem ciała. Przewrót w tył z ułożeniem rąk przy barkach. „Akrobatyczna sztafeta” – tor z przetoczeniem, przewrotem, pajacem. Czołganie się pod przeszkodami i przeskok przez skrzynkę. „Zwinnościowa drabinka” – przechodzenie przez wyznaczone stacje z ćwiczeniami równoważnymi i przewrotami.</p> <p>Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wykonuje spięcia brzucha w leżeniu na plecach. 2. Wykonuje nożyce poziome i pionowe. 3. Wykonuje skłony i krążenia tułowia. 4. Wykonuje ćwiczenia typu „koci grzbiet” i „wąż” w klęku podpartym. 5. Rozciąga mięśnie grzbietu i bioder. <p>Przykłady ćwiczeń i zabaw: „Rower w powietrzu” – leżenie na plecach i naprzemienne unoszenie nóg. „Żabka” – siad klęczny i unoszenie tułowia do wyprostowania. „Głowa-brzuch-nogi” – sekwencyjne spięcia z uniesieniem nóg. Skłony w przód z próbą dotknięcia palców stóp. Zabawa „Mostek kontra kot” – przejścia między pozycjami w leżeniu i klęku.</p> <p>Dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dobiera ćwiczenie rozwijające siłę, szybkość lub wytrzymałość. 2. Wykonuje ćwiczenie w określonym czasie lub liczbie powtórzeń. 3. Reguluje intensywność pracy na podstawie własnych możliwości. 4. Stosuje różne przybory w rozwijaniu motoryki (np. piłki, skakanki, gumy). 5. Powtarza ćwiczenie z rosnącym stopniem trudności. <p>Przykłady ćwiczeń i zabaw: Skoki przez skakankę – rozwijanie koordynacji i wytrzymałości. Bieg wahadłowy 10 × 5 m – rozwijanie szybkości. Pompki na kolanach lub klasyczne – rozwijanie siły kończyn górnych. Tor przeszkód „Motoryczna misja” – mieszane formy ruchu.</p>	

Gra „Wyścig mocy” – przetaczanie piłki lekarskiej do mety.

Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

1. Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i brzucha.
2. Wykonuje podpory i wyprosty tułowia.
3. Stosuje ćwiczenia z kijem gimnastycznym i piłką.
4. Utrzymuje symetryczne ustawienie ramion i barków.
5. Koryguje pozycję siedzącą, stojącą i klęczną.

Przykłady ćwiczeń i zabaw:

„Deska” (plank) – podpór przodem z utrzymaniem prostej sylwetki.

„Lotnik” – leżenie na brzuchu z unoszeniem rąk i nóg.

Ćwiczenia z kijem: podnoszenie za plecami, skręty, przysiady z kijem.

Marsz z książką na głowie – równowaga i stabilizacja postawy.

Zabawa „Sztyniak” – zatrzymanie w wyprostowanej sylwetce na sygnał.

Wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.

1. Wykonuje ćwiczenia jednonóż z utrzymaniem równowagi.
2. Rzuci i chwyta piłkę w ruchu lub z zamkniętymi oczami.
3. Balansuje na wyznaczonym torze (np. linia, ławka).
4. Łączy elementy równowagi z rzutem, przeskokiem, obrotem.
5. Koordynuje ruch kończyn z obserwacją wzrokową celu.

Przykłady ćwiczeń i zabaw:

Stanie na jednej nodze z zamkniętymi oczami – balans statyczny.

Rzut piłeczką do celu po obrocie – koordynacja wzrokowo-ruchowa.

Przejście po wąskiej linii – stabilizacja postawy i kontrola ciała.

Zabawa „Lustro” – naśladowanie ruchów partnera z opóźnieniem.

Przeskoki przez piłkę na czas – równowaga dynamiczna i precyzja.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Pytanie wiodące: Jakie gry zespołowe, minigry i zabawy ruchowe można realizować na lekcjach wychowania fizycznego oraz jak ich wybór może odpowiadać umiejętnościom i zainteresowaniom uczniów?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 2.1** potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, minigrach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak: w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza, w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki, w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalecie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. **3. Umiejętność** – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego)

	z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.
	6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę. 6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.
2.2	uczestniczy w dwóch grach zespołowych i minigrach, innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
	3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. 3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.
	5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne. 5. Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.
	6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę. 6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.
2.3	uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.
	3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. 3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.
	6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę. 6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.
	7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 8. Umiejętność – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.
Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:	

Minigry zespołowe

Minikoszykówka

1. Porusza się z piłką i bez piłki w ataku i obronie z uwzględnieniem zasad poruszania się w minikoszykówce.
2. Wykonuje kozłowanie prawą i lewą ręką w miejscu, marszu i biegu w określonym tempie i kierunku.
3. Stosuje kozłowanie po prostej, po łuku i slalomem, ręką dalszą od przeciwnika.
4. Wykonuje podania i chwyt piłki w parach w miejscu i w ruchu; dobiera odpowiedni rodzaj podania do sytuacji.
5. Oddaje rzuty do kosza z różnych pozycji z miejsca i po zatrzymaniu (na jedno i dwa tempa).
6. Wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości.
7. Stosuje poznane elementy techniczne w uproszczonych grach i minigrach z przestrzeganiem zasad gry.
8. Ocenia skuteczność wybranych zagrań ofensywnych i defensywnych.

Minipiłka ręczna

1. Porusza się po boisku zgodnie z zasadami minipiłki ręcznej – z piłką i bez piłki.
2. Wykonuje podania i chwyt jednorącz w miejscu i w ruchu, z różnej odległości.
3. Kozłuje piłkę jednorącz po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku i tempa biegu.
4. Oddaje strzał do bramki z różnych pozycji – z miejsca i po kozłowaniu.
5. Wykonuje rzut karny ze zmniejszonej odległości z zachowaniem zasad gry.
6. Stosuje techniki ofensywne i defensywne w grach uproszczonych.
7. Rozróżnia role zawodników w grze i pełni proste funkcje taktyczne (np. skrzydłowy, bramkarz).

Minipiłka siatkowa

1. Przyjmuje niską i wysoką postawę siatkarską w zależności od sytuacji.
2. Porusza się po boisku krokami odstawno-dostawnymi i skrzyżnymi.
3. Wykonuje chwyt i zagrywkę górną z miejsca lub po podrzucie.
4. Odbija piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym – samodzielnie i z partnerem.
5. Różnicuje siłę i kierunek odbicia w grze zadaniowej.
6. Stosuje poznane techniki w grach uproszczonych – „rzucanka siatkarska”, „siatkonoga”, „serwogra”.

Minipiłka nożna

1. Porusza się po boisku zgodnie z przepisami gry z piłką i bez piłki.
2. Prowadzi piłkę po prostej, po łuku i slalomem z dostosowaniem tempa do sytuacji.
3. Wykonuje podania i przyjęcia wewnętrzną częścią stopy w miejscu i biegu.
4. Oddaje strzały do bramki z różnych pozycji – z miejsca i w ruchu.
5. Stosuje elementy techniczne w grach uproszczonych i małych formach taktycznych (np. 3x3).
6. Pełni rolę broniącego i atakującego z podstawową znajomością zasad gry.

Gry i formy rekreacyjne

Ringo

1. Rozpoznaje i nazywa podstawowe elementy gry Ringo (kółko, boisko, linia serwu).
2. Porusza się po boisku w prosty sposób w ataku i obronie, reagując na kierunek lotu kółka.
3. Wykonuje serw kółkiem poziomym lotem z miejsca.

4. Rzuca i chwyta kółko w parach i prostych zadaniach ruchowych.
5. Przestrzega uproszczonych zasad gry – np. kolejności serwu, granic boiska.
6. Respektuje przeciwnika i kolegów z zespołu, gra zgodnie z zasadami fair play.
7. Uczestniczy w zabawach i formach zadaniowych z elementami Ringo (np. „rzucanie do celu”, „rzut do pola”).
8. Dbą o bezpieczeństwo własne i innych w trakcie rzucania i łapania kółka.

Kwadrant

1. Rozpoznaje pole gry, porusza się po nim zgodnie z uproszczonymi zasadami Kwadranta.
2. Rzuca piłkę jednorącz ruchem półgórnym do wyznaczonego pola przeciwnika z zachowaniem prostego toru lotu.
3. Chwyta piłkę techniką kampy (jednorącz), stojąc w miejscu lub po krótkim ruchu.
4. Odbija piłkę płaskim palantem (raketką lub ręką) w wyznaczonym kierunku, w prostych zadaniach.
5. Porusza się po boisku w polu walki i wybijania – zna role zawodników.
6. Zna uproszczone zasady gry (np. zmiana pozycji po utracie piłki, zdobywanie punktów).
7. Współpracuje z partnerem, wykonując proste zadania zespołowe.
8. Stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas rzucania i odbijania piłki.

Unihokej

1. Rozpoznaje sprzęt do gry w unihokeja (kij, piłeczka, bramka) i potrafi prawidłowo go używać.
2. Przyjmuje prawidłową postawę gotowości do gry: nogi ugięte, kij trzymany oburącz.
3. Porusza się z kijem po linii prostej i w prostych torach przeszkód.
4. Prowadzi piłeczkę po prostej i slalomem z zachowaniem kontroli.
5. Podaje piłeczkę kijem do partnera w miejscu i po krótkim ruchu.
6. Wykonuje strzały do bramki z miejsca po podaniu lub prowadzeniu.
7. Uczestniczy w uproszczonych formach gry 2x2, 3x3.
8. Zna i przestrzega podstawowe zasady bezpieczeństwa i fair play (nie podnosi kija, unika kontaktu).
9. Współpracuje z partnerem podczas zadań i zabaw z piłeczką i kijem.

Badminton

1. Rozpoznaje sprzęt do gry w badmintona (raketka, lotka) i prawidłowo go trzyma.
2. Przyjmuje prawidłową postawę gotowości do gry: nogi ugięte, raketka w dłoni forhendowej.
3. Porusza się po wyznaczonym polu w różnych kierunkach (przód, tył, bok).
4. Uderza lotkę z miejsca forhendem, w górę, z niewielką siłą.
5. Odbija lotkę do partnera w parach w wolnym tempie i z zachowaniem kontroli.
6. Stosuje prostą wymianę: odbicie, przechwycenie, odbicie.
7. Zna i przestrzega podstawowe zasady bezpieczeństwa w pracy z raketką i lotką.
8. Rozróżnia i nazywa podstawowe elementy gry: serw, odbicie, pole gry.
9. Uczestniczy w zabawach ruchowych z lotką i raketką („Lotka na trasie”, „Zbij lotkę”, „Serwuj i biegnij”).

Tenis stołowy

1. Rozpoznaje sprzęt do gry: raketkę, piłeczkę, stół, zna ich podstawowe zastosowanie.
2. Przyjmuje postawę gotowości: lekkie ugięcie kolan, uchwyt raketki (forhendowy).
3. Wykonuje podbijanie piłeczki raketką w miejscu pionowo w górę.
4. Wykonuje podbijanie piłeczki w marszu i w truchcie utrzymując kontrolę.
5. Odbija piłeczkę do partnera po prostej linii w uproszczonym zadaniu w parach.
6. Porusza się przy stole w przód, tył i bok zgodnie z kierunkiem zagrania.
7. Zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i przestrzega ich.

8. Uczestniczy w zabawach z piłeczką i rakieta (np. „Wyścig z piłeczką na raketce”, „Celuj do kwadratu”).

Frisbee

1. Rozpoznaje dysk frisbee i zna jego przeznaczenie.
2. Prawidłowo trzyma dysk i wykonuje podstawowy rzut backhand z miejsca.
3. Łapie dysk dwoma rękami („kanapkowo”) w miejscu i w ruchu.
4. Zatrzymuje się po złapaniu dysku, nie wykonując dalszych kroków.
5. Porusza się po boisku z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa (bez kontaktu fizycznego).
6. Uczestniczy w grach i zabawach z frisbee, np. „Łapanka”, „Frisbee w kole”, „Celuj do pola”.
7. Gra zespołowo z zachowaniem podstawowych zasad: podanie, łapanie, radość z udziału.

Nordic Walking

1. Rozpoznaje kijki do Nordic Walking i potrafi je prawidłowo trzymać.
2. Dobiera długość kijków do swojego wzrostu z pomocą nauczyciela.
3. Przyjmuje prawidłową postawę ciała podczas marszu z kijkami.
4. Wykonuje marsz w wolnym tempie, koordynując pracę rąk i nóg.
5. Stosuje naprzemienne ruchy ramion zgodne z naturalnym chodem.
6. Przechodzi po wyznaczonej prostej trasie, utrzymując rytm kroków.
7. Zatrzymuje się i rusza z kijkami, zachowując prawidłową postawę.
8. Pokonuje krótki dystans (ok. 200–300 m) z zachowaniem podstaw techniki.
9. Uczestniczy w zabawach i prostych grach ruchowych z wykorzystaniem kijków.
10. Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas marszu w grupie.

Żywy kosz

1. Zna podstawowe zasady gry „Żywy kosz” (np. cel gry – wrzucenie piłki do obręczy trzymanej przez zawodnika z drużyny).
2. Rozpoznaje rolę „żywego kosza” i potrafi ją pełnić – stabilna pozycja, gotowość do przyjęcia piłki.
3. Porusza się z piłką i bez piłki, przyjmuje prawidłową postawę do rzutu i podania.
4. Wykonuje podania piłki: oburącz, jednorącz z miejsca, do partnera.
5. Rzuca piłkę do „żywego kosza” z miejsca, z niewielkiej odległości – celnie i bezpiecznie.
6. Chwyta piłkę rzuconą przez partnera i współpracuje w prostych układach podaniowych.
7. Gra zgodnie z uproszczonymi przepisami – przestrzega zasad, nie przemieszcza się z piłką.
8. Respektuje decyzje nauczyciela i kolegów z zespołu, gra zgodnie z zasadami fair play.
9. Zachowuje bezpieczeństwo – unika kontaktu fizycznego i przestrzega przestrzeni gry.

Cztery ognie usportowione

1. Zna i stosuje podstawowe zasady gry „cztery ognie usportowione” (boisko podzielone na dwa pola, rola ataku i obrony, zasada „zbitcia”).
2. Rozróżnia funkcje gracza aktywnego i gracza zbitego – wie, kiedy i jak zawodnik może wrócić do gry.
3. Potrafi celnie rzucać piłką do przeciwnika zgodnie z zasadami (bez agresji, poniżej linii barków).
4. Unika piłki rzuconej przez przeciwnika, stosując proste uniki: odskok, przysiad, skłon, obrót.
5. Chwyta piłkę rzuconą przez przeciwnika, by „uwolnić” partnera z własnej drużyny.
6. Współpracuje z graczem zbitym, przekazując piłkę i wspierając eliminację przeciwników.
7. Gra zgodnie z zasadami fair play – nie przeszkadza innym, nie oszukuje, szanuje

przeciwnika.

8. Reaguje na sygnały sędziego/nauczyciela – respektuje decyzje dotyczące punktów i zbiccia.

9. Przestrzega zasad bezpieczeństwa – nie rzuca z nadmierną siłą, zachowuje odległość i uwagę.

Pływanie

Podstawy pływania

1. Przygotowanie do pływania: zapoznanie się z zasadami bezpieczeństwa na basenie, jak np. nie skakanie do wody bez zgody nauczyciela, przestrzeganie oznaczeń na basenie. Praca nad oswojeniem się z wodą (zanurzanie twarzy, wchodzenie do wody po stopniowej głębokości).

2. Ćwiczenia oddechowe - wdech przez nos, wydech przez usta (na brzegu basenu, w wodzie). Wykonywanie oddechu w wodzie, oddychając przez nos, a następnie ustami, po czym wymiana powietrza (krótkie wydechy w wodzie).

3. Techniki poruszania się w wodzie - pływanie na plecach: uczeń wykonuje krótkie dystanse na plecach, ucząc się utrzymywania pozycji i prostego machania nogami w rytm oddechu. Pływanie na brzuchu - uczeń uczy się podstawowej pracy nóg (strzałki) i unoszenia się na wodzie w pozycji poziomej.

4. Ćwiczenia ogólnorozwojowe w wodzie: skoki w wodzie z miejsca (małe skoki, skakanie na małą głębokość). Pływanie w formie gry np. "przejdź przez basen, nie dotykając dna" lub "pływaj na plecach, trzymając piłkę".

Przykładowe formy zabaw i ćwiczeń: Bąbelki - wykonanie bąbelków pod wodą z wydechem, aby przyzwyczaić dziecko do oddechu. Wodne wyścigi - dzieci mogą ścigać się na krótkich dystansach, co rozwesela i mobilizuje do poprawnej techniki.

Kompetencje społeczne w zakresie minigier zespołowych i gier rekreacyjnych.

1. Przestrzega podstawowych zasad zabaw i minigier zespołowych i gier rekreacyjnych.

2. Współpracuje z partnerem i zespołem podczas zadań ruchowych.

3. Respektuje ustalone zasady gry oraz sygnały nauczyciela.

4. Gra zgodnie z zasadami fair play (np. nie przeszkadza innym, nie oszukuje).

5. Cieszy się z sukcesów drużyny i akceptuje porażkę.

6. Angażuje się w zabawę niezależnie od swojej roli w zespole.

7. Przestrzega zasad bezpieczeństwa (np. unika zderzeń, kontaktów fizycznych).

8. Potrafi przyjąć rolę pomocnika, obserwatora, „sędziego pomocniczego”.

9. Rozwiązuje drobne nieporozumienia w duchu współpracy.

10. Okazuje życzliwość wobec przeciwników i kolegów z zespołu.

Dział III. Lekkoatletyka

Pytanie wiodące: Dlaczego opanowanie podstawowych umiejętności lekkoatletycznych – biegania, skakania i rzucania – jest istotne dla rozwoju fizycznego?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

3.1 wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje

	na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.
3.2	uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych;
	1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.
	3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. 3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.
	6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę. 6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.
3.3	wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych;
	1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.
	5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne. 5. Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.
3.4	wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych;
	1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.
	7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.
3.5	wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych;
	1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne

uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **8. Umiejętność** – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

3.6 wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Wykonuje poprawną technikę biegu i chodu

1. Przyjmuje prawidłową postawę ciała podczas biegu i chodu.
2. Zachowuje rytm i długość kroku.
3. Koordynuje pracę rąk i nóg.
4. Zachowuje linię biegu.
5. Dostosowuje tempo ruchu do zadania.

Przykładowe ćwiczenia, gry i zabawy:

Marsz po linii z woreczkiem na głowie (utrzymanie równowagi).

Bieg z wysokim unoszeniem kolan na dystansie 20 m.

Marsz i bieg z metronomem – rytm kroków.

Bieg do rytmu klaskania (nauczyciel reguluje tempo).

Gra: „Gonię cień” – dziecko biegnie za partnerem, utrzymując dystans i rytm.

Wykonuje elementy sztafetowe z przyborem lub bez niego

1. Przekazuje pałeczkę w ruchu.
2. Zachowuje odpowiedni moment przekazania.
3. Dopasowuje prędkość biegu do partnera.
4. Stosuje start lotny lub wysoki.
5. Zachowuje tor i porządek biegu.

Przykładowe ćwiczenia, gry i zabawy:

Przekazanie pałeczki w biegu na dystansie 10–15 m.

Sztafeta rzędów z piłeczką – bieg z przyborem i przekaz.

Zabawa: „Wyścig bananowy” – przekazywanie przedmiotu w rzędzie.

Gra: „Sztafeta z przeszkodami” – tor + przekaz.

Ćwiczenie: „Bieg slalomem + przekaz pałeczki”.

Wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu

1. Ustawia ciało do rzutu.
2. Wykonuje zamach oburącz lub jednorącz.
3. Rzuca piłką, woreczkiem, ringiem na odległość lub do celu.
4. Kontroluje tor i siłę rzutu/
5. Zachowuje stabilność po wyrzucie.

Przykładowe ćwiczenia, gry i zabawy:

Rzut woreczkiem z miejsca do obręczy – celność.

Pchnięcie piłką lekarską oburącz z kłku.

Gra: „Kto dalej” – rzut piłeczką palantową z miejsca.

Rzut woreczkiem do partnera – odległość zwiększana.

Zabawa: „Cel do celu” – trafianie z różnych punktów w koło.

Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego.

1. Przyjmuje pozycję startową wysoką.
2. Reaguje na sygnał dźwiękowy.
3. Rozpoczyna bieg dynamicznie>
4. Utrzymuje równą pracę ramion i nóg.
5. Przekracza linię mety w pełnym biegu.

Przykładowe ćwiczenia, gry i zabawy:

Starty wysokie z sygnałem na dystansie 20–30 m.

Wyścigi par po prostej – sprint z pozycji stojącej.

Zabawa: „Kto szybciej na miejsce” – reakcja na komendę.

Gra: „Berek sprinter” – krótki pościg po starcie.

Sprint przez szarfy – start i mini przeszkody.

Wykonuje skok w dal z miejsca.

1. Ustawia ciało do odbicia.
2. Utrzymuje równowagę przy wyskoku.
3. Wykonuje dynamiczne odbicie i lądowanie na dwie nogi.
4. Ląduje z ugięciem kolan.
5. Ocenia odległość skoku.

Przykładowe ćwiczenia, gry i zabawy:

Skok w dal z miejsca do piaskownicy – pomiar długości.

Skok z zaznaczonej linii na dywaniku – zachowanie równowagi.

Gra: „Kto dalej w skoku” – konkurencja klasowa.

Zabawa: „Skaczące wyścigi” – poruszanie się skokami.

Tor: „Skoki przez kolorowe pola” – przeskoki z odbicia.

Wykonuje marszobieg w równym rytmie.

1. Przeplata marsz i bieg zgodnie z czasem.
2. Utrzymuje tempo przez wyznaczony okres.
3. Reguluje oddech i postawę.
4. Pokonuje wyznaczoną trasę w sali lub terenie.
5. Utrzymuje zaangażowanie przez całą aktywność.

Przykładowe ćwiczenia, gry i zabawy:

Marszobieg 3 min marsz / 1 min bieg – cykle x3.

Tor terenowy z elementami biegu i marszu.

Zabawa: „Bieg do stacji” – ruch między punktami.

Gra: „Pokonaj dystans” – zespołowe przemieszczanie się z przeszkodami.

Zabawa: „Czasowy pościg” – marszobieg z liczeniem rund.

Dział IV. Taniec

Pytanie wiodące: Jak można wykorzystać własną ekspresję ruchową do stworzenia układu tanecznego przy muzyce?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

4.1 wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne. **5. Umiejętność** – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **8. Umiejętność** – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.

1. Interpretuje rytm i tempo muzyki ruchem całego ciała.
2. Dobiera kroki i gesty w sposób spójny z charakterem utworu.
3. Zmienia kierunek, poziom i dynamikę ruchu w odpowiedzi na zmiany w muzyce.
4. Łączy ruchy rąk, nóg i tułowia w indywidualny taniec.
5. Utrzymuje rytmiczność i płynność ruchu w trakcie całego układu.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

„Taniec emocji” – dziecko tańczy do muzyki wyrażającej radość, smutek, złość.

„Taniec kolorów” – ruch inspirowany barwą np. czerwony – energicznie, niebieski – spokojnie.

„Improwizacja z chustą” – ruch z użyciem rekwizytu do dowolnej muzyki.

„Muzyczna mapa” – przemieszczanie się między punktami na sali z różną ekspresją.

„Mój własny styl” – dziecko prezentuje swój krótki taniec z wybraną muzyką.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Pytanie wiodące: W jaki sposób ćwiczenia oddechowe i rozciągające mogą wspierać regenerację organizmu i poprawiać samopoczucie po wysiłku fizycznym?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

5.1 wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **8. Umiejętność** – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.

Treści nauczania:

1. Wykonuje proste ćwiczenia oddechowe w pozycji stojącej i leżącej dla poprawy samopoczucia.
2. Wykonuje ćwiczenia rozciągające główne grupy mięśni po wysiłku fizycznym.
3. Utrzymuje prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń relaksacyjnych.
4. Koordynuje oddech z ruchem w prostych sekwencjach rozciągająco-oddechowych.
5. Wykorzystuje elementy zabaw relaksujących do obniżenia napięcia psychoruchowego.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i technik:

Ćwiczenia:

1. Wdech nosem i wolny wydech ustami z rękoma uniesionymi do góry i opuszczanymi.
2. Skłony w przód z rozluźnieniem rąk i głowy.
3. Wachlarz – wolne, koliste ruchy ramion zgodne z oddechem.
4. Siad na piętach i skłon do przodu – pozycja dziecka.
5. Leżenie na plecach z nogami ugiętymi i rękoma na brzuchu – oddech przepuklinowy.

Zabawy:

1. “Śpiące misie” – dzieci leżą bez ruchu, nasłuchując dźwięków.
2. “Balonik” – nadmuchiwanie wyimaginowanego balona rytmicznym oddechem.
3. “Kto jest najbardziej rozluźniony?” – konkurencja na największe rozluźnienie mięśni.
4. “Wiatr i drzewo” – falujące ręce i tułów naśladujące ruch drzewa na wietrze.
5. “Kolorowy oddech” – wyobrażanie sobie koloru przy wdechu i wydechu.

Techniki relaksacji:

1. Progresywne rozluźnianie ciała poprzez napinanie i rozluźnianie kolejnych partii mięśni.
2. Koncentracja na rytmicznym oddechu.

3. Cisza i wyobrażenia – leżenie z zamkniętymi oczami i wyobrażanie sobie łąki.
4. Kołysanie ciała w leżeniu na plecach z boku na bok.
5. Stanie na palcach z głębokim wdechem i opadanie na pięty z wydechem.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Pytanie wiodące: Czym charakteryzują się poszczególne zdolności motoryczne, jakie są cechy prawidłowej postawy ciała oraz dlaczego warto mierzyć i interpretować tętno przed i po wysiłku fizycznym?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

6.1 rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka;

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

6.2 wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

6.3 mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności

fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała. Mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

Treści nauczania:

1. Rozróżnia zdolności motoryczne takie jak siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja i gibkość.
2. Wskazuje cechy prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej i siedzącej.
3. Obserwuje i opisuje zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.
4. Mierzy tętno przy użyciu palców lub prostego pulsometru.
5. Porównuje tętno spoczynkowe i powysiłkowe wraz z wsparciem nauczyciela.

Przykłady ćwiczeń:

1. Bieg w miejscu przez 1 minutę.
2. Skakanie na skakance przez określony czas.
3. Podskoki obu nogami w przód i w tył.
4. Przysiady z rękoma wzdłuż ciała.
5. Siadanie i wstawanie z krzesła przez 30 sekund.

Wykonuje próby sprawnościowe służące wyłącznie do poznania swoich mocnych i słabych stron sprawności fizycznej:

1. Bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
2. 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
3. Podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
4. Skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Akcesoria i narzędzia:

1. Proste pulsometry palcowe.
2. Stoper do pomiaru czasu biegu.
3. Taśma metryczna do pomiaru dystansu.
4. Karty samooceny zdolności motorycznych.
5. Dzienniczek tętna – wpisywanie tętna przed i po ćwiczeniu.

Propozycje dla ucznia wspierające systematyczność w podejmowaniu aktywności fizycznej:

1. Dzienniczek aktywności fizycznej

Uczeń codziennie:

Zapisuje, ile czasu poświęcił na ruch (np. spacer, jazda na rowerze, WF). Rysuje emotkę opisującą, jak się czuł po aktywności. Oznacza poziom trudności aktywności (np. 1–3 gwiazdki).

2. Kalendarz ruchu – "Kolorowe kółka"

Uczeń zaznacza w kalendarzu kolorem typ aktywności (np. niebieski – sport, zielony – taniec, żółty – ruch na podwórku). Można go prowadzić na ścianie lub w zeszytce.

3. Punkty aktywności

Za każdą aktywność przydziela sobie punkty (np. 10 min spaceru = 1 pkt, WF = 2 pkt). Na koniec tygodnia sumuje punkty i porównuje z celem (np. 30 pkt).

4. Pudełko sukcesów

Za każdy dzień z aktywnością fizyczną wrzuca karteczkę do pudełka.

Po zebraniu np. 10 karteczek, może odebrać symboliczne wyróżnienie w klasie.

5. Rysunkowy dziennik aktywności

Dziecko rysuje w zeszyte siebie wykonującego codziennie inną formę ruchu. Krótkie podpisy: co, gdzie, z kim.

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności

Pytanie wiodące: W jaki sposób znajomość zasad bezpieczeństwa oraz umiejętne korzystanie z dostępnych urządzeń i przyborów pomagają nam chronić siebie i innych w trakcie aktywności fizycznej (np. w sali gimnastycznej, na boisku, nad wodą i w górach)?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- | | |
|-----|--|
| 7.1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego; 2. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 3. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała; 4. respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych; 5. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 6. dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych; 7. posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem; 8. wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie; 9. omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. |
|-----|--|

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego.

Wskazuje, czego nie wolno robić na sali i boisku.

Tłumaczy, jakie zachowania stwarzają zagrożenie.

Wymienia zasady wchodzenia i wychodzenia z obiektu sportowego.

Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.

Wskazuje kierunki poruszania się podczas gier i zabaw.

Unika kolizji z innymi uczniami i przeszkodami.

Obserwuje otoczenie w czasie biegu lub zabawy.

Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała.

Rozpoznaje rolę nauczyciela, pedagoga, rodzica, ratownika.

Informuje odpowiednią osobę o urazie swoim lub kolegi.

Opisuje w prostych słowach, co się stało.

Respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych.

Przestrzega zasad fair play i unika niebezpiecznych kontaktów fizycznych.

Utrzymuje bezpieczny dystans w czasie ćwiczeń i gier.

Wykonuje polecenia nauczyciela zgodnie z instrukcją.

Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych.

Wskazuje, gdzie można się bezpiecznie bawić w sali, na boisku i w terenie.

Unika miejsc śliskich, zanieczyszczonych, o nierównej nawierzchni.

Sprawdza, czy teren zabawy jest odpowiednio przygotowany.

Dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych.

Zakłada buty sportowe z odpowiednią podeszwą.

Dostosowuje ubiór do pogody (czapka zimą, lekki strój latem).

Przebiera się przed i po zajęciach.

Posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem.

Używa piłki, skakanki, kółka ringo zgodnie z zasadami.

Nie rzuca sprzętem w sposób zagrażający innym.

Odkłada przybory po skończonych ćwiczeniach.

Wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie.

Ćwiczy turlanie się, przetaczanie na plecach i bokach.

Opanowuje umiejętność kontrolowanego lądowania.

Wykonuje przewroty przy asekuracji nauczyciela.

Omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

Wymienia podstawowe zasady kąpieli pod opieką dorosłych.

Wskazuje zagrożenia w górach (osuwiska, mgła, brak sprzętu).

Nie niszczy roślin i nie śmieci na terenach zielonych.

Rozpoznaje oznakowania szlaków i stref zakazu.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Pytanie wiodące: Jak aktywność fizyczna i sport pomagają budować relacje, rozwijać współpracę oraz kształtować szacunek, empatię i poczucie własnej wartości?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 8.1
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 przez 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 funkcję 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 uczestniczenia 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. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

1. Wyjaśnia znaczenie idei olimpizmu oraz podaje przykłady zachowań zgodnych z zasadą fair play w sporcie i codziennym życiu.
2. Uczestniczy w grach i zabawach z elementami rywalizacji, stosując zasady uczciwej gry wobec przeciwników i współuczestników.
3. Demonstruje szacunek do przeciwnika, sędziego i kolegów z drużyny poprzez przestrzeganie zasad gry i sportową postawę (np. Podanie ręki, gratulacje).
4. Współpracuje z grupą w celu osiągnięcia wspólnego celu, dzieli się zadaniami i wspiera innych w ich wykonaniu.
5. Komunikuje się jasno i kulturalnie z członkami zespołu, aktywnie słucha oraz wyraża swoje potrzeby i sugestie podczas gier i ćwiczeń w parach.
6. Pełni różne role (organizatora, sędziego, zawodnika, kibica) w ramach szkolnych wydarzeń sportowych, wykonując zadania zgodnie z przydzieloną funkcją.
7. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania i stosuje je podczas lekcji oraz imprez sportowych (np. Doping bez obrażania, okazywanie szacunku wszystkim zawodnikom).
8. Proponuje alternatywne rozwiązania w sytuacjach problemowych na lekcji wf (np. Brak sprzętu, kontuzja uczestnika, zmiana liczby graczy).
9. Wykorzystuje trudności jako motywację do działania – podejmuje próby rozwiązania problemu, zamiast rezygnować.
10. Nazywa emocje towarzyszące wygranej i przegranej (radość, frustracja, satysfakcja), dzieli się nimi z grupą i rozmawia o ich wpływie na relacje.
11. Szanuje zdanie innych, wyraża własne poglądy w sposób asertywny, współdziała z grupą z empatią i zrozumieniem.
12. Zachęca koleżanki i kolegów – zwłaszcza mniej sprawnych – do udziału w aktywności fizycznej, wspiera ich i dostosowuje działania grupowe.
13. Przeciwdziała wykluczeniu uczniów, włącza wszystkich do wspólnej gry, promuje postawy oparte na tolerancji i akceptacji.
14. Rozwiązuje spory i nieporozumienia poprzez rozmowę, szukanie kompromisu i unikanie agresji w trakcie współzawodnictwa i poza nim.
15. Docenia własne postępy i przyjmuje pozytywne informacje zwrotne, budując pewność siebie w działaniach fizycznych i społecznych.
16. Rozpoznaje wpływ grupy na swój rozwój, angażuje się w zespołowe działania i kształtuje pozytywny obraz siebie poprzez doświadczenia ruchowe i współpracę.

Klasy V i VI

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Pytanie wiodące: Jakie ćwiczenia pomagają wzmocnić mięśnie posturalne, poprawiać gibkość i koordynację, a także kształtować prawidłową postawę ciała?

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1.1 wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej

	<p>motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.</p>
1.2	<p>wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;</p>
	<p>1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.</p>
	<p>2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. 2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.</p>
	<p>6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę. 6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.</p>
1.3	<p>wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;</p>
	<p>1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.</p>
	<p>6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę. 6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.</p>
1.4	<p>wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;</p>
	<p>2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. 2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.</p>
	<p>7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.</p>
1.5	<p>wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;</p>
	<p>2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność</p>

samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

1.6 omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. **3. Umiejętność** – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne.

1. Wykonuje przewrót w przód z przysiadu i wypadnięciem do stania.
2. Wykonuje przewrót w tył z leżenia przodem z płynnym przejściem do siadu.
3. Wykonuje podpór i przejście do stania na rękach z asekuracją.
4. Wykonuje elementy równoważne w chodzie po linii lub ławce.
5. Wykonuje łączone ćwiczenia akrobatyczne w krótkim ciągu ruchowym.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

„Tor akrobatyczny” – przewrót w przód, skok, podpór, zwrot.

Przejście w podporze bokiem przez materac z utrzymaniem równowagi.

Zabawa „Akrobatyczne domino” – pokaz i odtworzenie sekwencji przez partnera.

„Wyścigi w podporze” – przemieszczenie się bokiem w podporze przodem.

„Zwinnościowa misja” – zadania ruchowe do wykonania na czas w torze.

Wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem.

1. Wykonuje podpory, deski i utrzymuje je przez określony czas.
2. Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu i pośladków.
3. Wykonuje rozciąganie mięśni tylnej i przedniej taśmy mięśniowej.
4. Stosuje ćwiczenia rozciągające w parach z kontrolowanym napięciem.
5. Wykonuje naprzemienne zestawy siłowo-rozciągające.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

„Stacyjne wyzwanie” – utrzymanie pozycji „deski” przez 30 sekund.

„Tandem stretch” – skłony z partnerem do stóp z chwytaniem rąk.

Leżenie tyłem – nożyce z utrzymaniem napięcia brzucha.

„Rozciągnij i zatrzymaj” – wykroki z zatrzymaniem w rozciągnięciu.

„Przeciąganie liny” – ćwiczenie siły i postawy w parze (na siedząco lub stojąco).

Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie

i z partnerem.

1. Łączy ruchy rąk i nóg w czasie biegu, marszu i podskoków.
2. Wykonuje zadania z reakcją na bodźce wzrokowe, słuchowe i dotykowe.
3. Rzuca i chwytą piłki o różnych kształtach w nieregularnym rytmie.
4. Reaguje na zmianę kierunku lub polecenie w trakcie ćwiczenia.
5. Współpracuje z partnerem w zadaniach naprzemiennych i lustrzanych.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

„Zgadnij sygnał” – reakcja na kolor, dźwięk lub gest prowadzącego.

„Zatrzymaj i wykonaj” – zmiana ruchu po sygnale dźwiękowym.

Gra „Lustro” – odbicie ruchów partnera w parze.

Rzut do celu w ruchu – piłką lub woreczkiem.

Przejdzie przez tor przeszkód na czas z dodatkowym zadaniem (np. obrót, przysiad).

Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej**i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności.**

1. Utrzymuje symetryczną sylwetkę podczas stania i chodzenia.
2. Przyjmuje prawidłową pozycję podczas siedzenia przy stole lub na podłodze.
3. Rozpoznaje i koryguje nieprawidłową postawę podczas ćwiczeń.
4. Wykonuje ćwiczenia stabilizujące postawę w różnych warunkach.
5. Analizuje i poprawia ustawienie kręgosłupa i barków w codziennych czynnościach.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Marsz z woreczkiem na głowie – kontrola głowy i barków.

„Wyprostowani zwycięzcy” – konkurs na najdłuższe utrzymanie idealnej postawy.

Siad w kącie z prostym grzbietem i pomiarem kąta między udem a tułowiem.

„Krzesło z niewidzialnym oparciem” – utrzymanie postawy bez wsparcia.

Przysiady z kijem za plecami – kontrola ułożenia kręgosłupa.

Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

1. Nazywa podstawowe grupy mięśniowe (brzucha, grzbietu, pośladków).
2. Pokazuje położenie mięśni posturalnych na własnym ciele.
3. Łączy konkretny ruch z aktywnością określonej grupy mięśni.
4. Ocenia wpływ siły mięśniowej na jakość postawy.
5. Rozpoznaje osłabione grupy mięśni i wskazuje potrzebę ich wzmocnienia.

Przykłady aktywności wspierających naukę:

„Mapa mięśni” – zaznaczanie na planszy mięśni wykorzystywanych w ćwiczeniach.

Zgadywanka: „Jakim mięśniem to robimy?” – pytania i ruchowe odpowiedzi.

Ćwiczenia z opisem: „Który mięsień pracuje?” – np. przy desce lub w podporze.

Rysowanie sylwetki i zaznaczanie aktywnych mięśni podczas ćwiczeń.

Minitest „Mięśnie w ruchu” – dopasowanie ćwiczenia do grupy mięśni.

Omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.

1. Wyjaśnia wpływ rozgrzewki na ciało (krążenie, mięśnie, stawy).
2. Wymienia etapy rozgrzewki (ogólna, specjalistyczna).
3. Dobiera ćwiczenia do rodzaju planowanej aktywności.
4. Pokazuje i omawia sposób wykonania prostych ćwiczeń w rozgrzewce.
5. Prowadzi krótką rozgrzewkę dla kolegów z klasy.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

„Szybki start” – 5-minutowa rozgrzewka biegowa z wymachami i skrętami.

„Rozgrzewkowe bingo” – losowanie ćwiczeń do wykonania.

„Ja prowadzę” – uczeń pokazuje ćwiczenie, klasa je powtarza.

„Rozgrzewka tematyczna” – ćwiczenia dobrane do lekkoatletyki/piłki/noża.

Quiz: „Co daje rozgrzewka?” – pytania i odpowiedzi na tablicy lub ustnie.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Pytanie wiodące: W jaki sposób znajomość zasad i uczestnictwo w grach zespołowych pomaga rozwijać sprawność fizyczną oraz uczyć współpracy i odpowiedzialności w zespole?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

2.1 omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;

3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. **3. Umiejętność** – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.

2.2 potrafi w: koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza, piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki, siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwi efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

2.3 uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;

5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne. **5. Umiejętność** – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.

2.4 uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;

3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. **3. Umiejętność** – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.

6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę. **6. Umiejętność** – tworzenie

pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.

2.5 organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.

6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę. **6. Umiejętność** – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Minigry zespołowe

Minikoszykówka

1. Omawia podstawowe przepisy gry w koszykówkę, w tym: czas gry i liczba zawodników, sposoby zdobywania punktów, przewinienia i faule, reguły kozłowania, poruszania się z piłką i podawania.
2. Wyjaśnia specyficzne terminy związane z grą, takie jak: kozłowanie, zbiórka, przechwyty, rzut wolny, pick and roll, pivot, fadeaway.
3. Rozpoznaje pozycje zawodników na boisku: rozgrywający, rzucający, niski skrzydłowy, silny skrzydłowy, środkowy.
4. Stosuje zasady fair play w grze zespołowej.
5. Porusza się po boisku w ataku i obronie z piłką i bez piłki: wykonuje zwroty, zatrzymania, zmiany tempa i kierunku biegu, stosuje ustawienia indywidualne i zespołowe.
6. Kozłuje piłkę jednorącz: w miejscu i w ruchu, po prostej i ze zmianą kierunku, dostosowując siłę i wysokość odbicia do sytuacji.
7. Podaje piłkę: oburącz znad klatki piersiowej, jednorącz, kozłem i nad głową, w miejscu i w ruchu, do partnera w odpowiednim momencie.
8. Chwyta piłkę w ruchu w odpowiedniej pozycji i z zabezpieczeniem przed stratą.
9. Rzuca do kosza: z miejsca, po kozłowaniu, po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa, z różnych odległości, ze zmniejszonego dystansu (dla początkujących), wykonuje rzut osobisty według uproszczonej procedury.
10. Ocenia skuteczność własnych zagrań i podejmuje próby ich poprawy.

Minipiłka siatkowa

1. Omawia zasady uproszczonej siatkówki (minisiatkówki i rzucanki siatkarskiej).
2. Rozróżnia podstawowe pozycje na boisku (np. rozgrywający, przyjmujący).
3. Zna znaczenie pojęć: zagrywka, odbicie górne i dolne, aut, rotacja.
4. Przyjmuje postawę siatkarską (wysoka, niska).
5. Porusza się po boisku krokami dostawnymi i skrzyżnymi.
6. Odbija piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym (samodzielnie i z partnerem).
7. Wykonuje zagrywkę górną z miejsca.
8. Rozgrywa uproszczone akcje w „rzucance siatkarskiej” i „siatkonodze”.
9. Utrzymuje rytm i celność odbić w krótkich wymianach.

Minipiłka ręczna

1. Omawia zasady minipiłki ręcznej.
2. Posługuje się nazwami: rzut wolny, rzut karny, kozłowanie, bramka, obrona strefowa.
3. Rozpoznaje role zawodników: bramkarz, skrzydłowy, rozgrywający.
4. Kozłuje piłkę jednorącz w marszu, biegu, ze zmianą kierunku.
5. Wykonuje podania jednorącz (w miejscu, w ruchu).
6. Oddaje rzuty do bramki z różnych pozycji, po zatrzymaniu i po kozłowaniu.
7. Wykonuje rzut karny ze zmniejszonej odległości.

8. Rozgrywa uproszczoną grę, stosując podstawowe taktyki ofensywne i defensywne.

Minipiłka nożna

1. Zna uproszczone przepisy gry: aut, faul, rzut różny, spalony (w uproszczeniu).
2. Rozpoznaje pozycje zawodników: bramkarz, obrońca, napastnik, pomocnik.
3. Używa terminów: prowadzenie piłki, strzał na bramkę, drybling, pressing.
4. Prowadzi piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy – po linii, slalomem.
5. Podaje i przyjmuje piłkę w miejscu i biegu.
6. Wykonuje strzały na bramkę z miejsca i w ruchu.
7. Uczestniczy w grach 3×3, 5×5, grach sytuacyjnych z uproszczonymi zasadami.
8. Wykonuje rzuty z autu, rzuty różne i karne (na uproszczonym boisku).

Gry i formy rekreacyjne

Ringo

1. Opisuje i stosuje zasady uproszczone gry Ringo (np. pole gry, sposób zdobywania punktów, rotacja).
2. Serwuje i odbiera kółko z pozycji gotowości, z miejsca i po przyjęciu postawy do ataku.
3. Wykonuje rzuty i chwyt kółka w ruchu oraz w sytuacjach zadaniowych (np. zmiana kierunku, zmiana tempa).
4. Porusza się po boisku z uwzględnieniem przestrzeni i ustawienia przeciwnika.
5. Współpracuje z zespołem, podejmuje próby ustalania prostej taktyki (np. podział stref).
6. Pełni rolę sędziego pomocniczego – kontroluje granice boiska i przebieg gry.
7. Analizuje błędy własne i zespołu, potrafi wyciągać proste wnioski dotyczące poprawy gry.
8. Uczestniczy w klasowych rozgrywkach opartych na uproszczonych przepisach.
9. Stosuje zasady bezpieczeństwa i szanuje decyzje kolegów oraz prowadzącego grę.

Kwadrant

1. Opisuje i stosuje zasady gry Kwadrant z uwzględnieniem ról: gracza w polu walki, wybijającego, łapiącego.
2. Wykonuje rzut piłki półgórny z różnej odległości, z celowaniem do wybranej strefy przeciwnika.
3. Chwyta piłkę w ruchu – po krótkim przemieszczeniu, w pozycji gotowości do odbicia.
4. Odbija piłkę palantem z różną siłą i kierunkiem, stosując elementy taktyczne (np. wybór słabszej strefy przeciwnika).
5. Porusza się w polu walki i wybijania, stosując proste schematy przemieszczania i ustawienia względem piłki.
6. Współdziała z zespołem, ustala kolejność zagrywek, wspiera partnera.
7. Pełni rolę pomocniczego sędziego – rozstrzyga sporne sytuacje pod opieką nauczyciela.
8. Analizuje przebieg gry – określa, co wpłynęło na sukces lub porażkę drużyny.
9. Gra fair play, wykazuje odpowiedzialność za swoje działania w grze.

Unihokej

1. Zna uproszczone zasady gry w unihokeja i stosuje je podczas minigier (start gry, strefy, faul).
2. Prowadzi piłeczkę po prostej, łuku i slalomem w różnym tempie, z kontrolą.
3. Podaje i przyjmuje piłeczkę w ruchu oraz w sytuacji nacisku przeciwnika.
4. Wykonuje celne strzały do bramki z miejsca i w ruchu, także po zwodzie.
5. Uczestniczy w grach zespołowych 4x4 lub 5x5 w uproszczonym układzie taktycznym.
6. Rozróżnia role w zespole (obrońca, napastnik, bramkarz) i potrafi je pełnić.
7. Angażuje się w działania zespołowe (wyjście na pozycję, podwojenie w obronie).

8. Reaguje na decyzje sędziego, zna podstawowe komendy i znaki.
9. Podejmuje funkcję sędziego liniowego lub obserwatora w grach klasowych.

Badminton

1. Posługuje się poprawnie chwytami: forhendowym i bekhendowym.
2. Wykonuje uderzenia forhendem i bekhendem w różnych kierunkach (po przekątnej, po prostej).
3. Przemieszcza się dynamicznie po korcie – przód, tył, boki – w rytmie gry.
4. Serwuje lotkę w parze – z dolnego podrzutu, forhendem lub bekhendem.
5. Odbija lotkę po krótkim przygotowaniu i w trakcie ruchu, z różną siłą.
6. Uczestniczy w grze zadaniowej (np. 3 odbicia w parach, gra do celu, gra w punkt).
7. Zna uproszczone zasady gry pojedynczej – punktacja, pole serwisu, serwis na zmianę.
8. Samodzielnie rozgrywa krótkie wymiany w grze pojedynczej i deblowej.
9. Potrafi pełnić rolę sędziego liniowego lub punktującego w rozgrywce klasowej.

Tenis stołowy

1. Poprawnie wykonuje podstawowe uderzenia: forhend i bekhend z jednej pozycji.
2. Rozróżnia ruchy uderzenia piłeczki: topspin, płaskie, defensywne.
3. Odbija piłeczkę po kozle od stołu – w ramach wymiany w parach (gra zadaniowa).
4. Serwuje piłeczkę forhendem zgodnie z uproszczonymi przepisami (min. 2 odbicia).
5. Porusza się przy stole zgodnie z rytmem gry – w bok, po przekątnej.
6. Wymienia 4–6 piłeczek z partnerem (gra szkolna).
7. Uczestniczy w uproszczonej grze singlowej – z zachowaniem przepisów punktacji.
8. Zna podstawowe przepisy gry: pole serwisu, zmiana zagrywki, zasady punktacji.
9. Pełni rolę sędziego – zapisuje punkty, obserwuje przestrzeganie zasad.

Frisbee

1. Rzuca dysk różnymi technikami: backhand, forehand z miejsca i po zatrzymaniu.
2. Łapie dysk jedną lub dwiema rękami w biegu, stosując różne techniki chwytu.
3. Rozumie zasadę strefy rzutu i utrzymuje pozycję względem przeciwnika.
4. Przestrzega zasady „3 sekund na podanie” i zatrzymuje się po złapaniu dysku.
5. Porusza się po boisku zgodnie z ustaloną taktyką zespołową.
6. Współpracuje z drużyną, podejmuje różne role (rozgrywający, łapiący, obrońca).
7. Gra w uproszczoną formę Ultimate Frisbee (np. na zmniejszonym boisku, bez punktacji kontaktowej).
8. Zna uproszczone przepisy gry: zakaz kontaktu fizycznego, brak kozłowania, zmiana po nieudanym podaniu.
9. Przestrzega zasad fair play i reaguje na błędy z szacunkiem do innych.

Nordic Walking

1. Samodzielnie dobiera długość kijków i potrafi je wyregulować.
2. Wykonuje marsz z wydłużonym krokiem, akcentując pracę ramion.
3. Wpycha kijki do tyłu z wyprostowanym ramieniem w stawie łokciowym.
4. Koordynuje oddech z rytmem marszu podczas 5–10-minutowego odcinka.
5. Utrzymuje prawidłową sylwetkę na trasie z niewielkimi zakrętami.
6. Pokonuje prosty tor przeszkód z wykorzystaniem kijków (np. omijanie pachołków).
7. Wydłuża dystans marszu do 500–800 m w równym tempie.
8. Wykorzystuje kijki w prostych ćwiczeniach rozciągających po marszu.
9. Współpracuje w parach lub grupach w ćwiczeniach rytmicznych Nordic Walking.
10. Ocenia swoje samopoczucie i stopień zmęczenia po marszu.

Żywy kosz

1. Opisuje pełne zasady gry „Żywy kosz” – zna sposób punktacji, zmiany ról i przestrzegania pola gry.

2. Pełni różne role w grze – rozgrywającego, rzucającego, obrońcy, „żywego kosza”; płynnie je zmienia.
3. Porusza się dynamicznie po boisku – z piłką (kozłując) i bez piłki, z zachowaniem przestrzeni.
4. Wykonuje podania i rzuty: jednoręcz, oburęcz, z miejsca i po krótkim ruchu – z oceną sytuacji na boisku.
5. Rzuca do „żywego kosza” z różnych pozycji i odległości – dobiera siłę i kierunek rzutu.
6. Współpracuje w zespole – planuje podania, ustala pozycje, wspiera partnera w grze.
7. Stosuje podstawowe strategie zespołowe – np. „rozciąganie pola”, „szybkie podanie”, „wymiana ról”.
8. Analizuje efektywność zagrań i proponuje zmiany np. zamiana ról dla większej skuteczności.
9. Zna i stosuje zasady fair play, szanuje decyzje, motywuje innych, nie krytykuje.
10. Organizuje grę klasową w małych zespołach, samodzielnie dobiera skład, ustala zasady uproszczone.

Cztery ognie usportowane

1. Szczegółowo omawia zasady gry i punktacji w cztery ognie usportowane – zna role, sposoby zbitcia i sposoby powrotu graczy do gry.
2. Celowo rzuca piłką z różną siłą i precyzją, dobierając kierunek i moment rzutu do sytuacji.
3. Sprawnie wykonuje uniki i bloki, stosując taktyki obronne indywidualne i zespołowe.
4. Utrzymuje pozycję w grze i planuje działania zespołowe – ustalanie miejsca rzutu, wymiany piłki z graczem zbitym.
5. Chwyta i przekazuje piłkę w ruchu, reagując na dynamicznie zmieniającą się sytuację na boisku.
6. Współpracuje z drużyną – rozdziela role, ustala taktykę zbitcia, wspiera kolegów.
7. Stosuje strategię zmiany tempa gry i zaskoczenia przeciwnika – np. szybka wymiana, zmiana pozycji.
8. Pełni rolę sędziego, gracza zbitego, organizatora gry – ocenia zgodność gry z przepisami.
9. Analizuje swoje działania i działania zespołu – wskazuje mocne i słabe strony gry.
10. Gra zgodnie z zasadami fair play i zasadami bezpieczeństwa – reaguje spokojnie na porażkę, szanuje przeciwników i kolegów.

Pływanie

Doskonalenie umiejętności pływackich

1. Zaawansowane techniki oddechowe - oddychanie podczas pływania na brzuchu (przeplatane wdechy do przodu oraz na boki, w zależności od stylu). Prawidłowy rytm oddychania podczas pływania stylem grzbietowym i klasycznym.
2. Techniki pływania- styl grzbietowy: uczeń doskonali pływanie na plecach, kładąc nacisk na koordynację nóg i rąk oraz utrzymanie pozycji na wodzie. Styl klasyczny: uczeń uczy się podstawowego ruchu nóg i rąk w tym stylu, kładąc nacisk na płynność ruchów. Kroki techniczne do stylu dowolnego - praca nad poprawnością ruchów w stylu dowolnym, ucząc płynnego, rytmicznego ruchu nóg oraz zamachów rąk. Krótkie dystanse pływania na brzuchu w stylu dowolnym z regularnym oddychaniem.
3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe i siłowe w wodzie - trening z użyciem deski, np. pływanie na plecach z deską (doskonalenie pracy nóg). Ćwiczenia w formie zabaw, jak np. rzucanie piłek do wody i łapanie ich podczas pływania.

Przykładowe formy zabaw i ćwiczeń: Pływacki tor przeszkód - zbudowanie toru na basenie, w którym uczniowie muszą przejść przez określone strefy (np. pod wodą, skoki, przepływanie przez mostki z rur). Wyścigi - wyścigi w różnych stylach pływackich, połączone z elementami skoków i zanurzeń w wodzie.

Kompetencje społeczne w zakresie minigier zespołowych i gier rekreacyjnych.

1. Współpracuje w zespole, pełniąc proste role taktyczne (np. rozgrywający, obrońca).
2. Reaguje właściwie na decyzje sędziego i nauczyciela.
3. Przestrzega przepisów uproszczonych gier zespołowych.
4. Okazuje szacunek kolegom z drużyny, przeciwnikom oraz osobom sędziującym.
5. Uczciwie rywalizuje zgodnie z zasadami fair play.
6. Przejawia odpowiedzialność za powierzoną funkcję (np. prowadzącego rozgrzewkę, kapitana).
7. Potrafi organizować prostą grę lub turniej klasowy (np. losowanie drużyn, pilnowanie kolejności).
8. Stosuje się do ustalonych zasad bezpieczeństwa (np. zachowuje ostrożność podczas kontaktów fizycznych).
9. Podejmuje próbę rozwiązywania konfliktów w sposób konstruktywny.
10. Motywuje innych do aktywnego udziału i wspiera osoby mniej sprawne fizycznie.

Dział III. Lekkoatletyka

Pytanie wiodące: W jaki sposób biegi, skoki i rzuty w lekkoatletyce rozwijają sprawność fizyczną?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

3.1 uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

3.2 wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

3.3 wykonuje bieg przez przeszkody;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

	<p>7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 8. Umiejętność – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.</p>
3.4	<p>wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu;</p>
	<p>1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.</p>
	<p>5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne. 5. Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.</p>
3.5	<p>wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego;</p>
	<p>2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. 2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.</p>
	<p>7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 8. Umiejętność – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.</p>
3.6	<p>wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;</p>
	<p>1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.</p>
	<p>3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, szacunku dla przeciwnika oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. 3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.</p>
3.7	<p>wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.</p>
	<p>1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.</p>

7. **Cel** – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Rozwija czas reakcji i prędkość biegu poprzez gry i zabawy szybkościowe

1. Reaguje na sygnał dźwiękowy lub wzrokowy.
2. Startuje dynamicznie z różnych pozycji.
3. Pokonuje krótki dystans z maksymalną szybkością.
4. Koordynuje ruchy w przyspieszeniu.
5. Utrzymuje linię biegu.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Gra „Start do sygnału” – szybkie reakcje na dźwięk, światło, ruch.

Zabawa „Berek z reakcją” – start z różnych pozycji.

Wyścigi reakcji – kto pierwszy po usłyszeniu hasła „start”.

Bieg parami z różnym opóźnieniem startu – reakcja wzrokowa.

Zabawa „Kto szybciej zmieni miejsce” – losowe wezwanie uczniów do biegu.

Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.

1. Przyjmuje poprawną pozycję startu niskiego.
2. Odbija się dynamicznie z obu nóg.
3. Wykonuje pierwszy krok długo i nisko.
4. Utrzymuje pełne przyspieszenie na krótkim dystansie.
5. Przekracza linię mety bez zwalniania.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Starty niskie na czas na 20 m – rywalizacja indywidualna.

Gra „Start w parze” – wyścigi z równoczesnym startem.

Ćwiczenia startów z pozycji niskiej przy różnych sygnałach.

Zabawa „Przeskocz i biegnij” – po przeskoku start do biegu.

Sprint z oporem partnera na pierwszych metrach – wzmocnienie siły odbicia.

Wykonuje bieg przez przeszkody.

1. Pokonuje niskie przeszkody w rytmie biegu.
2. Koordynuje krok biegowy i fazę przeskoku.
3. Zachowuje kierunek i równowagę.
4. Dostosowuje długość kroku do odległości między przeszkodami.
5. Łąduje miękko i dynamicznie wznawia bieg.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Tor przeszkód z tyczkami/sznurkami do przeskoku.

Zabawa „Bieg z zającem” – jedno dziecko nadaje rytm biegu.

Bieg przez kolorowe maty rozstawione w rytmie kroków.

Gra „Sztafeta z przeszkodą” – z przeskokiem przez płotek.

Zabawa „Zajac i wilk” – przeskoki przez przeszkody przy ucieczce.

Wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu.

1. Przyjmuje pozycję do rzutu lub pchnięcia.
2. Wykonuje zamach jednorącz lub oburącz.
3. Prowadzi ruch zgodnie z torem technicznym.
4. Rzuca piłką palantową, gumową lub woreczkiem.
5. Łąduje stabilnie i kontroluje ciało po rzucie.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Rzut piłką palantową po krótkim rozbiegu do strefy.
 Pchnięcie piłką lekarską na odległość z zaznaczoną pozycją stóp.
 Zabawa „Kto dalej” – rzut piłeczką w wyznaczone sektory.
 Gra „Rzut do celu” – celowanie w obręcz lub matę.
 Ćwiczenie „Rzut przez przeszkodę” – np. przez drabinkę poziomą.

Pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego.

1. Dostosowuje tempo marszu i biegu do wytrzymałości.
2. Pokonuje różnorodny teren z zachowaniem kierunku.
3. Utrzymuje rytm oddychania i technikę poruszania.
4. Rozkłada siły na dłuższy odcinek.
5. Reaguje na zmiany ukształtowania terenu.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Marszobieg 3 min marsz / 2 min bieg – 4 cykle.
 Pokonywanie wyznaczonej trasy z punktami kontrolnymi.
 Zabawa „Szukanie znaków w terenie” – orientacja i marszobieg.
 Bieg wokół wyznaczonego obszaru z przeszkodami naturalnymi.
 Tor kondycyjny – stacje z ćwiczeniami połączone biegiem.

Wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w miejscu i lekkim biegu.

1. Trzyma pałeczkę prawidłowo.
2. Przekazuje ją w odpowiednim momencie.
3. Dopasowuje tempo do odbierającego.
4. Wykonuje ruch ręki od dołu lub z góry.
5. Zachowuje ciągłość biegu sztafetowego.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Ćwiczenie przekazywania pałeczki w parze na 10 m.
 Bieg sztafetowy w kręgu – pałeczka krąży po okręgu.
 Gra „Sztafeta z przeszkodą” – przekazanie na końcu toru.
 Ćwiczenie: „Kto szybciej przekaże” – wyścigi rzędów.
 Zabawa „Zgub i złap” – rzucanie i łapanie pałeczki w biegu.

Wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.

1. Wybiera nogę odbicia.
2. Koordynuje rozbieg z momentem odbicia.
3. Przenosi środek ciężkości w powietrzu.
4. Łąduje z ugięciem kolan i równowagą.
5. Kontroluje tor skoku i odległość.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Skok z odbicia jednonóż do piaskownicy – pomiar odległości.
 Tor „Skoki do celu” – przeskoki z oznaczonych miejsc.
 Gra „Skaczący lis” – skoki do stref wyznaczonych.
 Zabawa „Kto dalej jedną nogą” – rywalizacja indywidualna.
 Ćwiczenie „Rozbieg i skok” – z zaznaczoną strefą odbicia.

Dział IV. Taniec

Pytanie wiodące: Jak nauka prostych kroków i figur tanecznych w tańcach tradycyjnych i nowoczesnych pomaga rozwijać koordynację ruchową?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

4.1 wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne

uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne. **5. Umiejętność** – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **8. Umiejętność** – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.

1. Wykonuje podstawowe kroki polki, krakowiaka i walczyka.
2. Wykonuje elementy tańców nowoczesnych: step touch, grapevine, slide.
3. Powtarza układ rytmiczny zgodny z metrum tańca (np. 2/4, 3/4).
4. Zachowuje odpowiednie ustawienie ciała i kierunek kroków.
5. Wprowadza prostą zmianę kierunku lub obrotu w figurze tanecznej.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

- „Taniec w kole” – polka w kole lub parach.
- „Krok za krokiem” – nauka sekwencji kroków walczyka do wolnej muzyki.
- „Taniec uliczny” – proste kroki do muzyki hip-hop lub pop.
- „Rytmiczny marsz” – poruszanie się do rytmu z akcentowanym krokiem.
- „Zgadnij taniec” – dzieci pokazują krok, a inni zgadują do jakiego tańca należy.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Pytanie wiodące: W jaki sposób ćwiczenia oddechowe i rozciągające wpływają na relaksację organizmu?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

5.1 wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności

	fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.
	7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 8. Umiejętność – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.
5.2	omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.
	2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. 2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.
	4. Cel – stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach. Świadome przestrzeganie reguł bezpieczeństwa minimalizuje ryzyko kontuzji i urazów, jednocześnie zwiększając komfort i pewność podczas ćwiczeń. Umiejętność dostosowania się do różnych warunków uczy odpowiedzialności za własne zdrowie i dbałości o innych. 4. Umiejętność – rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń (np. sprzęt sportowy, warunki pogodowe, własna kondycja) i stosowanie odpowiednich środków ostrożności (np. właściwy ubiór, asekuracja, udzielanie pomocy) w celu ochrony zdrowia i życia.
	5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne. 5. Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.
	7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 8. Umiejętność – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.
	Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:
	Wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym. Omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.
	Treści nauczania:
	1. Wykonuje sekwencje ruchów rozciągających połączone z oddechem w celu relaksacji. 2. Stosuje oddech przepuklinowy i piersiowy dla zmniejszenia napięcia mięśniowego. 3. Przyjmuje statyczne pozycje rozluźniające i utrzymuje je przez kilkanaście sekund. 4. Obserwuje własne ciało i jego reakcje na ćwiczenia rozluźniające. 5. Wyjaśnia jak ruch na świeżym powietrzu wpływa na samopoczucie i redukcję stresu.
	Przykłady ćwiczeń, zabaw i technik:
	Ćwiczenia:
	1. Skłon do przodu z oparciem rąk na podłodze i oddechem przepuklinowym. 2. “Kot i krowa” – rytmiczne wygięcia kręgosłupa w kłęk podpartym zgodnie

z oddechem.

3. Wypadki do przodu z utrzymaniem równowagi i głębokim oddechem.
4. Leżenie na brzuchu z podparciem na przedramionach – delikatne wygięcia kręgosłupa.
5. “Skręt kręgosłupa” w siadzie powolny ruch głowy i tułowia z wdechem i wydechem.

Zabawy:

1. “Oddechowy tor przeszkód” – wykonywanie zadań zgodnie z rytmem oddechu.
2. “Skarby natury” – zbieranie elementów przyrody i omawianie ich podczas rozluźnienia.
3. “Drzewa na wietrze” – wolne ruchy kończyn górnych naśladujące wiatr.
4. “Chmury” – wyobrażanie sobie płynięcia na chmurze podczas leżenia na trawie.
5. “Wolna rzeka” – chodzenie powoli po wyznaczonej trasie z koncentracją na oddechu.

Techniki relaksacji:

1. Joga dla dzieci – proste asany połączone z oddechem.
2. Trening uważności – koncentracja na odczuciach z ciała i oddechu.
3. Wizualizacja przyrody – wyobrażenia przestrzeni leśnej podczas spoczynku.
4. Relaksacja w ciszy – siedzenie w milczeniu na materacu i nasłuchiwanie dźwięków.
5. “5 oddechem” – wdech na 5 sekund, krótkie zatrzymanie, wydech na 5 sekund.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Pytanie wiodące: W jaki sposób testy sprawności fizycznej i analiza wyników pomagają lepiej poznać własne możliwości fizyczne?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

6.1 wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

1. wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

Treści nauczania:

1. Wykonuje standardowe próby sprawnościowe na ocenę szybkości, siły, wytrzymałości i gibkości.
2. Znajduje i porównuje wyniki testów ze swoimi wcześniejszymi rezultatami.
3. Kontroluje czas, odległość i liczbę powtórzeń przy pomocy prostych narzędzi.
4. Obserwuje własne postępy i określa mocne strony w zakresie sprawności.
5. Rejestruje wyniki testów w przygotowanych tabelach lub dzienniczkach.

Przykłady ćwiczeń:

1. Bieg wahadłowy 10 x 5 m.

2. Pompki w ciągu 30 sekund.
3. Wspinanie się na ławkę gimnastyczną na czas.
4. Skok w dal z miejsca.
5. Przeskoki na skakance przez 1 minutę.

Wykonuje próby sprawnościowe służące wyłącznie do poznania swoich mocnych i słabych stron sprawności fizycznej:

1. Bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
2. 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
3. Podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
4. Skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Akcesoria i narzędzia:

1. Stoper i taśma do pomiaru czasu i odległości.
2. Tabela norm sprawności dostosowana do wieku.
3. Karta ucznia z miejscem na wpisywanie wyników.
4. Miernik czasu reakcji (np. Aplikacja mobilna).
5. Dzienniczek aktywności z zapisami zmian w wynikach testów.

Propozycje dla ucznia wspierające systematyczność w podejmowaniu aktywności fizycznej:

1. Dzienniczek aktywności fizycznej

Uczeń codziennie:

Zapisuje, ile czasu poświęcił na ruch (np. spacer, jazda na rowerze, WF). Rysuje emotkę opisującą, jak się czuł po aktywności. Oznacza poziom trudności aktywności (np. 1–3 gwiazdki).

2. Kalendarz ruchu – "Kolorowe kółka"

Uczeń zaznacza w kalendarzu kolorem typ aktywności (np. niebieski – sport, zielony – taniec, żółty – ruch na podwórku). Można go prowadzić na ścianie lub w zeszytce.

3. Punkty aktywności

Za każdą aktywność przydziela sobie punkty (np. 10 min spaceru = 1 pkt, WF = 2 pkt). Na koniec tygodnia sumuje punkty i porównuje z celem (np. 30 pkt).

4. Pudełko sukcesów

Za każdy dzień z aktywnością fizyczną wrzuca karteczkę do pudełka.

Po zebraniu np. 10 karteczek, może odebrać symboliczne wyróżnienie w klasie.

5. Rysunkowy dziennik aktywności

Dziecko rysuje w zeszytce siebie wykonującego codziennie inną formę ruchu.

Krótkie podpisy: co, gdzie, z kim.

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności

Pytanie wiodące: W jaki sposób znajomość zasad bezpieczeństwa, odpowiedzialne korzystanie ze sprzętu sportowego i umiejętność reagowania na zagrożenia (w tym kontuzje) pozwalają czerpać radość z aktywności fizycznej i chronić się w różnych warunkach (np. nad wodą i w górach)?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- | | |
|------------|---|
| 7.1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę; 2. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji; 3. omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych |
|------------|---|

	<p>z podejmowaniem aktywności fizycznej;</p> <p>4. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</p> <p>5. wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo;</p> <p>6. omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.</p>
<p>Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:</p>	
<p>Przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę.</p> <p>Dobiera odpowiedni strój i obuwie do lekcji na sali gimnastycznej lub boisku szkolnym. Wykonuje rozgrzewkę ogólną przed grami zespołowymi (marsz, trucht, krążenia ramion i bioder).</p> <p>Sprawdza nawierzchnię sali lub boiska pod kątem bezpieczeństwa przed rozpoczęciem ćwiczeń.</p> <p>Zakłada czapkę z daszkiem i nawodnienie podczas lekcji na słońcu.</p> <p>Wybiera lekką, oddychającą odzież na zajęcia w upalne dni.</p> <p>Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji.</p> <p>Omawia zasady bezpiecznej gry w "dwa ognie" lub piłkę nożną.</p> <p>Wskazuje, że przestrzeganie przepisów zapobiega kontuzjom.</p> <p>Wyjaśnia znaczenie uczciwości i zasad fair play.</p> <p>Tłumaczy, że nieprzestrzeganie reguł może skutkować przerwaniem meczu.</p> <p>Przedstawia przykłady konsekwencji nieodpowiedzialnych zachowań podczas gry.</p> <p>Omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej.</p> <p>Opisuje pierwszą pomoc przy skręceniu kostki (np. unieruchomienie, chłodzenie, zgłoszenie nauczycielowi).</p> <p>Wymienia objawy wstrząśnienia mózgu po uderzeniu w głowę.</p> <p>Pokazuje sposób udzielenia pomocy koledze, który doznał otarcia skóry.</p> <p>Omawia konieczność informowania nauczyciela o każdym urazie.</p> <p>Rozpoznaje sytuacje wymagające wezwania pomocy (np. duszności, złamanie, krwotok).</p> <p>Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.</p> <p>Przenosi materace i płotki z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.</p> <p>Ustawia sprzęt w odpowiedniej odległości od ścian i linii boiska.</p> <p>Używa piłek tylko zgodnie z przeznaczeniem (np. nie rzuca piłką w okna lub kolegów).</p> <p>Przechowuje sprzęt po zakończeniu zajęć w wyznaczonym miejscu.</p> <p>Sprawdza stabilność ławeczek gimnastycznych przed wejściem.</p> <p>Wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo.</p> <p>Ćwiczy prawidłowe przewroty w przód i w tył na materacu.</p> <p>Łąduje na zgięte kolana podczas zeskoku z ławeczki lub skrzyni.</p> <p>Uczy się prawidłowego upadania przy wytrąceniu z równowagi.</p> <p>Wykonuje przetoczenie boczne w razie upadku.</p> <p>Ćwiczy bezpieczne przechodzenie przez płotki lekkoatletyczne.</p> <p>Omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.</p> <p>Wymienia zasady kąpieli w miejscach strzeżonych.</p> <p>Tłumaczy konieczność odpowiedniego obuwia w terenie górskim.</p>	

Przedstawia zasady zachowania się w lesie (np. nieśmiecenie, nieoddalanie się od grupy).
Opisuje sposoby nawigacji i orientacji w terenie podczas marszów.
Wyjaśnia wpływ hałasu i śmiecenia na środowisko naturalne oraz dzikie zwierzęta.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Pytanie wiodące: Jak aktywność fizyczna i sport pomagają budować relacje, rozwijać współpracę oraz kształtować szacunek, empatię i poczucie własnej wartości?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. 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 przez 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 funkcję 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 uczestniczenia 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. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

1. Wyjaśnia znaczenie idei olimpizmu oraz podaje przykłady zachowań zgodnych z zasadą *fair play* w sporcie i codziennym życiu.
2. Uczestniczy w grach i zabawach z elementami rywalizacji, stosując zasady uczciwej gry wobec przeciwników i współuczestników.
3. Demonstruje szacunek do przeciwnika, sędziego i kolegów z drużyny poprzez przestrzeganie zasad gry i sportową postawę (np. Podanie ręki, gratulacje).
4. Współpracuje z grupą w celu osiągnięcia wspólnego celu, dzieli się zadaniami i wspiera innych w ich wykonaniu.
5. Komunikuje się jasno i kulturalnie z członkami zespołu, aktywnie słucha oraz wyraża swoje potrzeby i sugestie podczas gier i ćwiczeń w parach.
6. Pełni różne role (organizatora, sędziego, zawodnika, kibica) w ramach szkolnych wydarzeń sportowych, wykonując zadania zgodnie z przydzieloną funkcją.
7. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania i stosuje je podczas lekcji oraz imprez

- sportowych (np. Doping bez obrażania, okazywanie szacunku wszystkim zawodnikom).
8. Proponuje alternatywne rozwiązania w sytuacjach problemowych na lekcji wf (np. Brak sprzętu, kontuzja uczestnika, zmiana liczby graczy).
 9. Wykorzystuje trudności jako motywację do działania – podejmuje próby rozwiązania problemu, zamiast rezygnować.
 10. Nazywa emocje towarzyszące wygranej i przegranej (radość, frustracja, satysfakcja), dzieli się nimi z grupą i rozmawia o ich wpływie na relacje.
 11. Szanuje zdanie innych, wyraża własne poglądy w sposób asertywny, współdziała z grupą z empatią i zrozumieniem.
 12. Zachęca koleżanki i kolegów – zwłaszcza mniej sprawnych – do udziału w aktywności fizycznej, wspiera ich i dostosowuje działania grupowe.
 13. Przeciwdziała wykluczeniu uczniów, włącza wszystkich do wspólnej gry, promuje postawy oparte na tolerancji i akceptacji.
 14. Rozwiązuje spory i nieporozumienia poprzez rozmowę, szukanie kompromisu i unikanie agresji w trakcie współzawodnictwa i poza nim.
 15. Docenia własne postępy i przyjmuje pozytywne informacje zwrotne, budując pewność siebie w działaniach fizycznych i społecznych.
 16. Rozpoznaje wpływ grupy na swój rozwój, angażuje się w zespołowe działania i kształtuje pozytywny obraz siebie poprzez doświadczenia ruchowe i współpracę.

Klasy VII i VIII

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Pytanie wiodące: Jakie ćwiczenia ogólnorozwojowe i formy aktywności fizycznej można wykonać, aby rozwijać siłę, zwinność i koordynację, oraz w jaki sposób technologia może wspierać ich realizację i ocenę?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1.1 wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

1.2 wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

1.3 omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu

	<p> ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.</p> <p>5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne. 5. Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.</p>
1.4	<p>wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</p> <p>2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. 2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.</p> <p>4. Cel – stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach. Świadome przestrzeganie reguł bezpieczeństwa minimalizuje ryzyko kontuzji i urazów, jednocześnie zwiększając komfort i pewność podczas ćwiczeń. Umiejętność dostosowania się do różnych warunków uczy odpowiedzialności za własne zdrowie i dbałości o innych. 4. Umiejętność – rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń (np. sprzęt sportowy, warunki pogodowe, własna kondycja) i stosowanie odpowiednich środków ostrożności (np. właściwy ubiór, asekuracja, udzielanie pomocy) w celu ochrony zdrowia i życia.</p> <p>7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.</p>
1.5	<p>wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);</p> <p>5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne. 5. Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.</p>
1.6	<p>przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;</p> <p>2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. 2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.</p> <p>3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. 3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego)</p>

z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.	
1.7	wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
<p>2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. 2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.</p>	
<p>7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.</p>	
1.8	omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.
<p>7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 8. Umiejętność – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.</p>	
Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:	
<p>Wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wykonuje przewrót w przód z przeskokiem przez przeszkodę. 2. Wykonuje przewrót w tył z przejściem do stania lub podpór tyłem. 3. Wykonuje stanie na rękach przy asekuracji. 4. Wykonuje przerzut bokiem (kółko) na poziomie dostosowanym do możliwości. 5. Wykonuje kombinację dwóch elementów akrobatycznych w sekwencji. <p>Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:</p> <p>„Tor mistrza akrobatyki” – sekwencja przewrotów, równowagi i skoków. „Zwinnościowa sztafeta” – zadania akrobatyczne przekazywane kolejnym uczniom. „Kombinacja w parze” – uczniowie wykonują synchroniczne ćwiczenia akrobatyczne. „Równowaga i moc” – stanie na rękach z kontrolą i utrzymaniem pozycji. „Wyzwanie tygodnia” – uczeń sam układa i wykonuje ciąg ćwiczeń zwinnościowych.</p> <p>Wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wykonuje ćwiczenia na stabilizacji centralnej (core), np. deski dynamiczne. 2. Łączy pracę wielu grup mięśniowych w jednym ruchu (np. przysiad z wyskokiem). 3. Wykonuje ćwiczenia równoważne z obciążeniem własnego ciała. 4. Wzmacnia mięśnie głębokie przy wykorzystaniu niestabilnego podłoża. 5. Wykonuje obwód funkcjonalny z podziałem na stacje. <p>Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:</p> <p>„Stacje funkcjonalne” – przysiady, pompki, planki, wykroki, podciąganie. „Wyzwanie równowagi” – ćwiczenia na jednej nodze z zamkniętymi oczami. „Tablica mocy” – zadania zapisane na kartkach losowane przez uczniów. „Piramida siły” – progresywne powtórzenia wybranych ćwiczeń core. „Partnerzy funkcjonalni” – ćwiczenia wykonywane w parach z dodatkowym oporem.</p> <p>Omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego</p>	

(np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy).

1. Wyjaśnia zasady działania treningu HIIT i wykonuje prosty układ.
2. Wykonuje tabatę składającą się z 4 ćwiczeń po 20 sekund z 10-sekundową przerwą.
3. Układa własny trening obwodowy i wykonuje go w grupie.
4. Dostosowuje intensywność do swoich możliwości.
5. Analizuje wpływ poszczególnych treningów na wytrzymałość i siłę.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

„Tabata z muzyką” – dynamiczne ćwiczenia w rytmie wyznaczonym przez tempo.

„Obwód mocy” – trening 5-stacyjny z wykorzystaniem mat, piłek i ławeczek.

„HIIT 5 x 30” – 5 ćwiczeń po 30 sekund z 15-sekundowym odpoczynkiem.

„Twój plan” – uczeń sam wybiera 4 ćwiczenia i prezentuje je grupie.

„Wspólny zegar” – ćwiczenia na czas wykonywane synchronicznie w grupie.

Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.

1. Wskazuje funkcje opasek i zegarków sportowych.
2. Analizuje podstawowe dane z krokomierza, pulsometru i aplikacji mobilnej.
3. Ocenia dzienny bilans kroków, kalorii i czasu aktywności.
4. Porównuje własne dane z danymi wzorcowymi WHO dla młodzieży.
5. Korzysta z aplikacji wspomagających planowanie aktywności (np. Google Fit, Endomondo, Strava).

Przykłady działań i ćwiczeń:

„Policz swoje kroki” – wyzwanie tygodniowe z wykorzystaniem aplikacji.

„Zegarek prawdę powie” – analiza danych z opaski (kroki, puls, sen).

„Pojedynek aplikacji” – uczniowie porównują aktywności z różnych aplikacji.

„Zaprojektuj swój dzień” – uczeń planuje i zapisuje swoją aktywność w kalendarzu aplikacji.

„Mapa aktywności” – uczniowie rysują trasę z biegu terenowego rejestrowanego telefonem.

Wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej**(np. pilates, zumba, nordic walking).**

1. Wykonuje podstawowe pozycje i sekwencje pilatesu.
2. Odtwarza kroki i rytmy z choreografii zumbi.
3. Stosuje prawidłową technikę marszu z kijkami nordic walking.
4. Wykonuje ćwiczenia z elementami jogi dynamicznej.
5. Tworzy własną minirutynę fitnessową na podstawie poznanych form.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

„Rytmiczne powtórki” – kroki zumbi powtarzane w rytmie muzyki.

„Pilates dla każdego” – prosta sekwencja ćwiczeń na matach.

„Spacer z kijkami” – nauka techniki nordic walking na bieżni lub boisku.

„Stretch jogi” – zestaw 5 ćwiczeń rozciągających w stylu jogi.

„Fitness mix” – uczniowie prezentują własne układy ćwiczeń do muzyki.

Przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności.

1. Opracowuje 5–7 ćwiczeń ogólnych poprzedzających wybraną dyscyplinę.
2. Dobiera ćwiczenia dynamiczne i specjalistyczne (np. piłka, biegi, skoki).
3. Pokazuje ćwiczenia i objaśnia ich funkcję.
4. Utrzymuje płynność i bezpieczeństwo rozgrzewki.
5. Analizuje skuteczność rozgrzewki po wykonanym wysiłku.

Przykłady ćwiczeń i zadań:

„Moja rozgrzewka” – prezentacja układu dla piłki nożnej/lekkoatletyki.

„Rozgrzewka dynamiczna” – skipy, wymachy, przeskoki, biegi z zadaniem.

„Stretch & move” – ćwiczenia łączące mobilność z rozciąganiem.

„Rozgrzej grupę” – uczeń prowadzi krótką rozgrzewkę klasową.

„Analiza” – po zajęciach uczniowie opisują, co działało, a co można zmienić.

Wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

1. Ustawia stopy, ugięcia kolan i plecy w pozycji do podnoszenia.
2. Przenosi przedmioty symetrycznie, angażując mięśnie nóg i tułowia.
3. Wykonuje ćwiczenia z butlami, workami lub piłkami jako obciążeniem.
4. Równoważy ciężar w obu rękach i rozkłada napięcie mięśniowe.
5. Porównuje poprawną i błędną technikę dźwigania.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

„Pakujemy sprzęt” – symulacja przenoszenia różnych przyborów sportowych.

„Wścigi siłaczy” – przenoszenie worków na czas.

„Równy ciężar” – ćwiczenie z obciążeniem w każdej ręce.

„Skrzynka z zadaniem” – zadania do wykonania po podniesieniu przedmiotu.

„Bezpieczne podnoszenie” – pokaz i korekta techniki przez ucznia.

Omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę

w profilaktyce zdrowotnej.

1. Wymienia korzyści z regularnego ruchu na świeżym powietrzu.
2. Opisuje wpływ natury i światła dziennego na układ nerwowy.
3. Łączy aktywność fizyczną z poprawą odporności i redukcją stresu.
4. Przedstawia przykłady działań prozdrowotnych w otoczeniu przyrodniczym.
5. Planuje aktywność na świeżym powietrzu w różnych porach roku.

Przykłady działań edukacyjnych i ruchowych:

„Spacer zdrowia” – 20-minutowa aktywność z rejestracją tętna i nastroju.

„Wiosenny trening” – ćwiczenia terenowe z omówieniem ich wpływu.

„Zdrowie i natura” – dyskusja i plakat: jak pomaga ruch na świeżym powietrzu.

„Terenowa stacja fitness” – ćwiczenia na placu zabaw/boisku z własnym sprzętem.

„Moje miejsce regeneracji” – opis ulubionego miejsca do aktywności w naturze.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Pytanie wiodące: Jak rozwijanie umiejętności technicznych i organizacyjnych w różnych grach zespołowych pomaga poprawiać nie tylko sprawność fizyczną, ale również uczyć odpowiedzialności, współpracy i zasad fair play w codziennym życiu?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

2.1 wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

2.2 przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1;

3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia

	poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. 3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.
2.3	uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
	5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne. 5. Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.
2.4	uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;
	3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. 3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.
2.5	planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.
	3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. 3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.
Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:	
Gry zespołowe	
Koszykówka	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Przyjmuje prawidłową postawę w ataku i obronie (postawa niska, szeroka, aktywna praca nóg i rąk). 2. Porusza się z piłką i bez piłki, uwzględniając zasady ustawienia zespołu i zadania taktyczne. 3. Kozłuje piłkę jednorącz w warunkach statycznych i dynamicznych, zmienia rękę, tempo, kierunek. 4. Wykonuje podania: oburącz (w klatkę piersiową, kozłem, nad głową) i jednorącz (boczne, baseballowe). 5. Rzuca do kosza z różnych pozycji (rzut z wyskoku, rzut osobisty, lay-up, rzut po kozłowaniu). 6. Wykorzystuje poznane elementy techniczne w minigrach i grach właściwych. 7. Reaguje taktycznie w obronie i ataku (pressing, krycie każdy swego, zasłona, szybki atak). 8. Analizuje i omawia skuteczność wybranych rozwiązań boiskowych. 	

Piłka ręczna

1. Przyjmuje prawidłową pozycję wyjściową do obrony (nisko, z ugiętymi kolanami, ręce uniesione) i ataku (dynamiczne poruszanie się po boisku).
2. Kozłuje piłkę jednorącz z kontrolą i zmianą kierunku oraz tempa biegu.
3. Wykonuje podania: górne, dolne, kozłem, boczne – w miejscu i w biegu.
4. Oddaje rzuty do bramki z miejsca, z biegu, po wyskoku, z pozycji skrzydłowego i rozgrywającego.
5. Pełni role w zespole (rozgrywający, skrzydłowy, obrotowy, bramkarz) zgodnie z sytuacją gry.
6. Stosuje zasady taktyki zespołowej: gra w przewadze, krycie strefowe, gra 1x1, przejście do kontrataku.
7. Interpretuje i przestrzega przepisów gry, w tym zasad bezpiecznego kontaktu fizycznego.

Piłka nożna

1. Przyjmuje prawidłową pozycję w obronie i ataku (niska sylwetka, balans ciała, gotowość do zmiany kierunku).
2. Prowadzi piłkę różnymi sposobami (wewnętrzną, zewnętrzną częścią stopy, podeszwą) z kontrolą i zmianą kierunku,
3. Podaje i przyjmuje piłkę z precyzją i odpowiednią siłą w ruchu i w miejscu.
4. Oddaje strzały do bramki z miejsca, w ruchu, po podaniu i z powietrza.
5. Realizuje proste zadania taktyczne: gra na pozycję, wymiana podań, oskrzydlenie, krycie przeciwnika, wspomaganie bramkarza.
6. Rozumie i stosuje zasady gry w ustawieniu 5x5, 7x7 lub 11x11.
7. Respektuje zasady fair play i współpracy zespołowej.

Piłka siatkowa

1. Przyjmuje postawę siatkarską (niskie ugięcie kolan, stopy rozstawione, ręce przygotowane do odbicia).
2. Porusza się po boisku krokami dostawnymi i skrzyżnymi, zachowując gotowość do odbioru piłki.
3. Odbija piłkę sposobem dolnym (podanie, obrona) i górnym (wystawa, rozegranie) w statyce i ruchu.
4. Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i górnym z miejsca oraz po podrzucie.
5. Realizuje rozegranie w grach uproszczonych i właściwych (np. system 2x2, 3x3).
6. Koordynuje działania zespołu w formach szkolnych (rzucanka siatkarska, siatkonoga, gra uproszczona).
7. Stosuje techniki blokowania i asekuracji, rozróżnia rolę atakującego i rozgrywającego.

Gry i formy rekreacyjne**Ringo**

1. Stosuje i omawia pełne przepisy gry ringo, w tym reguły serwu, błędów, punktacji i zmian stron.
2. Wykonuje zróżnicowane zagrania: serw ze zmienną siłą, odbiór kółka w różnych pozycjach, z kontrolą techniczną.
3. Wprowadza elementy taktyki indywidualnej i zespołowej (np. podział pola, zmiana pozycji, reakcja na styl przeciwnika).
4. Prowadzi grę w zespole, uwzględniając współodpowiedzialność i ustalanie strategii.
5. Pełni rolę sędziego głównego w szkolnych grach lub turniejach klasowych, z zachowaniem zasad obiektywizmu.
6. Przygotowuje prosty plan rozgrzewki i gry rekreacyjnej z elementami ringo.

7. Ocenia i koryguje technikę rzutu i chwytu u siebie i kolegów, stosując podstawowe pojęcia techniczne.

8. Respektuje etykę rywalizacji, zachowuje postawę fair play również w sytuacjach konfliktowych.

9. Promuje aktywność rekreacyjną w środowisku rówieśniczym – organizuje mecz, wyjaśnia zasady gry.

Kwadrant

1. Stosuje pełne zasady gry Kwadrant, w tym zmiany ról, punktację, rotację w polach.

2. Wykonuje rzut półgórny precyzyjnie do wybranych stref przeciwnika, uwzględniając jego ustawienie.

3. Chwyta piłkę w dynamicznym ruchu, analizując tor lotu i pozycję względem pola.

4. Odbija piłkę z kontrolą siły i kierunku, dobiera technikę do sytuacji w grze.

5. Stosuje taktykę indywidualną i zespołową, np. szybkie odbicie, zmyłka, obrona strefowa.

6. Organizuje i prowadzi grę, losuje drużyny, ustala kolejność serwów, liczy punkty.

7. Pełni rolę sędziego głównego – stosuje obiektywne kryteria, przestrzega przepisów.

8. Dokonuje samooceny swoich działań i proponuje usprawnienia dla zespołu.

9. Wykazuje odpowiedzialność społeczną, reaguje na błędy zespołu w duchu wspólnego celu.

10. Promuje grę rekreacyjną – przygotowuje zasady, zaprasza do gry rówieśników, prowadzi rozgrzewkę.

Unihokej

1. Zna pełne zasady gry w unihokeja i stosuje je w rozgrywkach klasowych i międzyszkolnych.

2. Dynamicznie porusza się z kijem po boisku, zmienia tempo i kierunek ruchu.

3. Prowadzi piłeczkę z kontrolą i zwodami w warunkach rywalizacji.

4. Dokonuje trafnych wyborów taktycznych – podanie, strzał, drybling.

5. Wykonuje różne rodzaje strzałów – z biegu, z obrotu, po dryblingu.

6. Stosuje działania taktyczne w obronie i ataku (pressing, przechwyt, kontratak).

7. Współpracuje w zespole – organizuje ustawienie, przejścia między formacjami.

8. Pełni funkcje organizacyjne: sędziego głównego, kapitana drużyny, organizatora gry.

9. Dokonuje oceny własnych działań i zespołu – analiza mocnych i słabych stron.

10. Zachowuje sportową postawę w grze – szanuje przeciwnika i sędziego, motywuje zespół.

Badminton

1. Rozróżnia rodzaje serwów i wykonuje je w zależności od sytuacji taktycznej (krótki, długi, mieszany).

2. Wykonuje uderzenia ofensywne (smecz, drop, drive) i defensywne (clear, lob) z różnych pozycji na korcie.

3. Utrzymuje rytm gry i kontroluje pozycję przeciwnika poprzez precyzyjne zagrania.

4. Porusza się płynnie po korcie, stosując kroki badmintonowe – doskok, powrót do środka.

5. Rozgrywa mecze pojedyncze i deblowe zgodnie z zasadami BWF (międzynarodowa punktacja, serwis, rotacja).

6. Współpracuje z partnerem w grze deblowej – ustala pozycję, dzieli pole.

7. Analizuje swoje zagrania – ocenia skuteczność i poprawność uderzeń.

8. Przestrzega zasad fair play, respektuje decyzje sędziego i okazuje szacunek przeciwnikowi.

9. Potrafi zorganizować miniturniej badmintonowy (przygotowanie pola, punktacja, sędziowanie).

10. Pełni różne role w grze: zawodnika, sędziego, organizatora, obserwatora.

Tenis stołowy

1. Wykonuje celowe uderzenia: po przekątnej, po prostej, z rotacją, z różną siłą.
2. Serwuje piłeczkę zgodnie z przepisami PZTS (serwis dolny, rotacyjny, precyzyjny).
3. Wymienia serie piłek z partnerem z zastosowaniem kombinacji forhend-bekhend.
4. Zmienia pozycję względem stołu w zależności od rodzaju zagrania przeciwnika.
5. Rozgrywa grę singlową i deblową zgodnie z oficjalnymi zasadami.
6. Wykorzystuje różne taktyki w zależności od sytuacji – atak, obrona, kontratak.
7. Samodzielnie prowadzi grę, sędziuje, analizuje zagrania – formułuje wnioski.
8. Uczestniczy w organizacji mini-turnieju (losowanie, tabela, sędziowanie, punktacja).
9. Wykazuje odpowiedzialność za sprzęt i bezpieczeństwo w czasie rozgrywek.
10. Przestrzega zasad fair play i okazuje szacunek wobec przeciwnika

Frisbee

1. Rzuca dysk z precyzją w różnych kierunkach i technikach (backhand, forehand, overhead).
2. Wykonuje rzuty do poruszającego się partnera w sytuacjach dynamicznych.
3. Wykorzystuje różne techniki chwytu w zależności od pozycji i szybkości dysku.
4. Zna i stosuje zasady gry Ultimate Frisbee (np. strefa końcowa, foul, turnover, stall count).
5. Podejmuje role taktyczne w drużynie: handler, cutter, obrońca strefowy.
6. Organizuje minimecz, ustala zasady, prowadzi punktację, pełni rolę kapitana/sędziego.
7. Planuje grę zespołową – ustala pozycje, strategie ataku i obrony.
8. Przestrzega pełnych przepisów fair play (self-refereeing), przyjmuje decyzje innych zawodników.
9. Reaguje na porażki i sukcesy, wspiera zespół niezależnie od wyniku.
10. Rozwija samodzielność i odpowiedzialność za wspólną aktywność fizyczną z rówieśnikami.

Nordic Walking

1. Demonstruje poprawną technikę Nordic Walking z pełnym wyprostem ramienia.
2. Pokonuje dłuższe odcinki (1–2 km) w równym tempie, kontrolując rytm marszu.
3. Stosuje technikę marszu w zróżnicowanym terenie (lekko pagórkowatym).
4. Wykonuje dynamiczne odbicie kijkiem, zwiększając efektywność marszu.
5. Kontroluje tempo marszu, dostosowując je do wyznaczonego czasu lub tętna.
6. Pokonuje proste tory przeszkód z kijkami w warunkach terenowych.
7. Wykorzystuje kijki w ćwiczeniach wzmacniających mięśnie ramion, brzucha i grzbietu.
8. Przestrzega zasad Nordic Walking w grupie – bezpieczne odstępy, brak kolizji.
9. Bierze udział w krótkich marszach rekreacyjno-rywalizacyjnych (np. mini rajd).
10. Analizuje własną technikę i potrafi wskazać elementy do poprawy.

Pływanie

Zaawansowane techniki pływania

1. Zaawansowane techniki pływackie - styl dowolny (sprinter): doskonalenie techniki pływania stylem dowolnym, uczyć prawidłowego oddechu, ustawienia ciała i koordynacji nóg oraz rąk. Styl klasyczny i grzbietowy: doskonalenie precyzyjnych ruchów w stylu klasycznym oraz grzbietowym, m.in. poprzez zwiększanie prędkości i efektywności. Styl motylkowy: uczeń uczy się podstawowego ruchu nogami i rękami w stylu motylkowym, koncentrując się na koordynacji i płynności ruchów.
2. Ćwiczenia techniczne i wytrzymałościowe - pływanie długodystansowe (np. 200 m w stylu dowolnym) w celu poprawy wytrzymałości. Skupienie się na poprawie efektywności pływania przez wprowadzenie ćwiczeń poprawiających technikę w każdym ze stylów.
3. Ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu pływackiego - praca z deską, rękawkami, piankami czy paddlami w celu doskonalenia konkretnego stylu pływackiego. Trening interwałowy,

który łączy szybkie pływanie z odpoczynkiem w celu poprawy kondycji i wytrzymałości.
Przykładowe formy zabaw i ćwiczeń: wyścigi z zadaniami - uczniowie pływają różnymi stylami, a w międzyczasie wykonują określone zadania np. przepłynąć 25 m stylem motylkowym, potem 25 m klasycznym. Zawody drużynowe - uczniowie rywalizują drużynowo w różnych kategoriach: styl dowolny, grzbietowy, klasyczny i motylkowy. Przygotowanie do "mistrzostw" klasowych.

Kompetencje społeczne w zakresie gier zespołowych i gier rekreacyjnych.

1. Pełni różnorodne role w zespole (kapitan, rozgrywający, bramkarz, organizator, sędzia).
2. Samodzielnie organizuje i prowadzi grę lub turniej dla klasy/rówieśników.
3. Analizuje własne działania zespołowe i wyciąga wnioski dotyczące współpracy.
4. Rozwiązuje konflikty w duchu dialogu i wzajemnego szacunku.
5. Przejawia inicjatywę w pracy zespołowej (np. podział ról, tworzenie strategii gry).
6. Stosuje zasady fair play w trudnych sytuacjach rywalizacyjnych (np. faul, decyzja sędziego).
7. Podejmuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i innych (np. reaguje na niebezpieczne zachowania).
8. Motywuje zespół do działania, wspiera osoby o niższych możliwościach fizycznych.
9. Potrafi pełnić rolę sędziego i obserwatora w klasowych grach zespołowych.
10. Uznaje sukces zespołowy za wynik wspólnej pracy i zaangażowania wszystkich uczestników.

Dział III. Lekkoatletyka

Pytanie wiodące: W jaki sposób doskonalenie różnych form biegu, rzutu i skoku w lekkoatletyce przekłada się na ogólną sprawność fizyczną?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

3.1 wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

3.2 wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

3.3 wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

3.4 wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;

3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec

środowiska naturalnego. **3. Umiejętność** – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.

3.5 wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **8. Umiejętność** – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

3.6 wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwiają efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego osiągając prędkość maksymalną.

1. Przyjmuje poprawną pozycję do startu niskiego.
2. Odbija się dynamicznie z obu nóg.
3. Rozpędza się do maksymalnej prędkości na krótkim dystansie.
4. Zachowuje niską sylwetkę w fazie przyspieszania.
5. Pokonuje 30–60 m z płynnym przyspieszeniem.

Przykłady ćwiczeń i zabaw:

Sprint na 30 m z dokładnym pomiarem czasu.

Start niski z różnych pozycji – ręce na liniach, różne odległości od startu.

Bieg z przyspieszeniem na 10, 20, 30 m (np. „Strefy szybkości”).

Bieg z oporem – gumy oporowe, partner trzymający pas.

Gra „Sprint z reakcją” – start na niespodziewany sygnał (ruchowy, dźwiękowy, kolorowy).

Wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu na różnych dystansach.

1. Reguluje częstotliwość i długość kroku w zależności od dystansu.
2. Wykonuje bieg rytmiczny w tempie stałym i zmiennym.
3. Stosuje prawidłową technikę ułożenia ramion i tułowia.
4. Wydłuża krok i zachowuje rytm oddechu.
5. Przestrzega ekonomii ruchu na dystansie.

Przykłady ćwiczeń i zabaw:

Bieg z metronomem – dostosowanie kroku do dźwięku.

Bieg z różnym tempem: 100 m wolno, 100 m szybko (interwał).

Bieg z liczeniem kroków w strefach – rytmizacja.

Zabawa „Tempo na hasło” – zmiana tempa w biegu okrężnym.

Bieg z prowadzeniem – uczeń naśladuje rytm lidera.

Wykonuje rzut zamachowy piłką lub przyborami lekkoatletycznymi z rozbiegu

z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej.

1. Przyjmuje poprawną postawę początkową i wykonuje dynamiczny rozbieg.
2. Stosuje krok skrzyżny (np. piłka palantowa, raketka, ringo).
3. Ustawia ciało w pozycji wyrzutnej przed rzutem.
4. Wykonuje pełny zamach ramieniem z wyczuciem toru lotu.
5. Zachowuje równowagę po rzucie.

Przykłady ćwiczeń i zabaw:

Rzut piłką palantową z 3-5 kroków rozbiegu.

Rzut ringiem lub woreczkiem przez oznaczony tor lotu.

Rzut do celu z rozbiegu – celność i siła.

Gra „Bitwa na rzutnie” – celowanie do strefy przeciwnika.

Zabawa „Przebij linię” – kto rzuci najdalej za wyznaczoną linię.

Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.

1. Trzyma pałeczkę prawidłowo w dłoni.
2. Przekazuje ją w ruchu, w wyznaczonej strefie.
3. Utrzymuje tempo podczas przekazywania.
4. Stosuje odpowiedni sposób podania: z góry lub z dołu.
5. Odbiera pałeczkę z przygotowaną dłonią za plecami.

Przykłady ćwiczeń i zabaw:

Bieg sztafetowy na 4 x 30 m z zaznaczoną strefą przekazania.

Przekazywanie pałeczki w kręgu – rytmiczne bieganie wokół.

Gra „Pałeczka w ruchu” – bieg bez zatrzymywania z przekazaniem.

Przekazywanie w biegu z przeszkodami – element trudności.

Sztafeta kombinowana – bieg, przeskoki, rzut, a potem przekazanie.

Wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie.

1. Wybiera odpowiednią trasę w terenie (np. park, boisko, las).
2. Dostosowuje tempo do ukształtowania terenu.
3. Posługuje się prostymi znakami topograficznymi lub punktami orientacyjnymi.
4. Pokonuje wyznaczoną trasę w określonym czasie.
5. Zachowuje wytrzymałość i rytm marszobiegu.

Przykłady ćwiczeń i zabaw:

Bieg na azymut – szukanie punktów według opisu.

Bieg do stacji z zadaniami – marszobieg z przystankami.

„Orientacja w terenie” – biegi z mapą lub z kompasem.

Marszobieg po trasie z naturalnymi przeszkodami – np. krzewy, wzniesienia.

Gra terenowa „Znajdź punkt i wróć” – element rywalizacji i orientacji.

Wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.

1. Przyjmuje odpowiednią długość rozbiegu (8–12 kroków).
2. Odbija się z jednej nogi ze strefy lub belki.
3. Wykonuje fazę lotu z ruchem naprzemiennym nóg lub nożycowym.
4. Łąduje z ugiętymi kolanami i zachowuje równowagę.
5. Stosuje wyhamowanie po lądowaniu.

Przykłady ćwiczeń i zabaw:

Skok w dal z rozbiegu na odległość – pomiar i analiza.

Ćwiczenie „Zaznacz miejsce odbicia” – precyzja wejścia w strefę.

Skoki nożycowe do piaskownicy – poprawa fazy lotu.

Tor „Skokowy labirynt” – skoki przez różne przeszkody i do dołka z piaskiem.

Gra „Kto bliżej belki” – skok do oznaczonej strefy z oceną techniki.

Dział IV. Taniec

Pytanie wiodące: Jak opracować i wykonać układ taneczny – indywidualnie, w parze lub zespole – w wybranym stylu tanecznym?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

4.1 opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne. **5. Umiejętność** – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.

6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę. **6. Umiejętność** – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **8. Umiejętność** – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.

1. Tworzy sekwencję kroków z podziałem na wstęp, rozwinięcie i zakończenie.
2. Uzgadnia z partnerem lub grupą ruchy i zmiany ustawienia.
3. Integruje znane figury taneczne w nową choreografię.
4. Wykonuje taniec z synchronizacją w rytmie muzyki.
5. Zmienia formację i przestrzeń podczas wykonania układu tanecznego.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

„Nasza choreografia” – tworzenie 4–6-ruchowego układu w grupie.

„Taniec przyjaźni” – praca w parach: układ do wybranej muzyki.

„Kreatywny duet” – dwie osoby tworzą i prezentują taniec z 3 elementami.

„Zespół show” – grupy prezentują krótkie tańce w różnych stylach.

„Bitwa taneczna” – zabawa, w której grupy improwizują układ do tego samego utworu.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Pytanie wiodące: Jak właściwie wykonać rozciąganie i ćwiczenia oddechowe, aby wspierać zachowanie równowagi fizycznej i psychicznej?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

5.1 stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **8. Umiejętność** – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.

Treści nauczania:

1. Stosuje techniki świadomego oddychania w celu obniżenia stresu i napięcia.
2. Wykonuje rozciąganie statyczne i dynamiczne połączone z odpowiednią pracą oddechową.
3. Wprowadza ciało w stan spokoju poprzez systematyczną praktykę relaksacyjną.
4. Dobiera techniki wyciszenia w zależności od potrzeb organizmu i stopnia zmęczenia.
5. Kontroluje napięcie mięśni poprzez ćwiczenia autorelaksacyjne.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i technik:

Ćwiczenia:

1. “Oddychanie 4–7–8” – wdech na 4, zatrzymanie 7, wydech na 8 sekund.
2. Rozciąganie przód-udo i czworogłowego w pozycji stojącej z równowagą.
3. Siad skrzyżny z przyciąganiem ramion do klatki piersiowej i wyciszeniem oddechu.
4. Skręty kręgosłupa w leżeniu na plecach z ugiętymi nogami.
5. Stanie na jednej nodze z wzrokiem skierowanym na jeden punkt – ćwiczenie uważności.

Zabawy:

1. “Ciszy i ruchu” – zmiana ruchu na spoczynek wg sygnału głosowego.
2. “Rzeźby spokoju” – tworzenie statycznych pozycji ciała o relaksującej formie.
3. “Oddech w przestrzeni” – chodzenie i zatrzymywanie z oddechem na komendę.
4. “Wolny taniec” – spontaniczny ruch do muzyki kojącej.
5. “Kontrola cienia” – wolne poruszanie się z unikaniem wzbudzania “cienia” partnera.

Techniki relaksacji:

1. Progresywna relaksacja jacobsona.
2. Technika skanowania ciała z uwagą na kolejne obszary.
3. Medytacja oddechowa z koncentracją na przepływie powietrza.
4. Ćwiczenia z elementami jogi – stabilizujące i rozluźniające.
5. Relaksacja autogenna Schultza – powtarzanie formułek samouspokajających.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Pytanie wiodące: *W jaki sposób znajomość testów sprawności fizycznej oraz korzystanie z nowoczesnych technologii może pomóc w monitorowaniu aktywności fizycznej i lepszym poznaniu własnej sprawności fizycznej?*

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

6.1 wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;

6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę. **6. Umiejętność** – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności

	fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.
6.2	korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);
	7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.
6.3	mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.
	2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. 2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.
	7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.
	Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:
	Wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej. Korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów). Mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.
	Treści nauczania:
	1. Nazywa i charakteryzuje wybrane testy sprawności fizycznej stosowane w edukacji i sporcie.
	2. Obsługuje aplikacje i urządzenia do monitorowania aktywności fizycznej i tętna.
	3. Analizuje dane z urządzeń pomiarowych dotyczące liczby kroków, czasu wysiłku i zużycia energii.
	4. Planuje i prowadzi dzienniczek codziennej aktywności zgodnie z indywidualnymi potrzebami.
	5. Porównuje własne wyniki z normami sprawności i określa obszary do poprawy.
	Przykłady ćwiczeń:
	1. Bieg kontrolny na 1 km z pomiarem tętna i czasu.
	2. Ćwiczenia obwodowe z monitorowaniem kalorii.
	3. Marsz na orientację z użyciem krokomierza.
	4. Trening interwałowy z opaską sportową.
	5. Spacer lub bieg na świeżym powietrzu wg planu z aplikacji mobilnej.
	Wykonuje próby sprawnościowe służące wyłącznie do poznania swoich mocnych i słabych stron sprawności fizycznej:
	1. Bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
	2. 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;

3. Podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
4. Skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Akcesoria i narzędzia:

1. Opaski sportowe z pomiarem tętna i kroków.
2. Aplikacje mobilne typu “google fit”, “strava”, “adidas running”.
3. Sport testery z funkcją gps i monitoringiem aktywności.
4. Tabela porównawcza z normami dla młodzieży.
5. Dzienniczek mobilny lub papierowy – codzienne zapisy kroków, czasu aktywności i tętna.

Propozycje dla ucznia wspierające systematyczność w podejmowaniu aktywności fizycznej:

Aplikacje mobilne i opaski sportowe

Uczeń może korzystać z darmowych aplikacji: **Google Fit, Samsung Health, Endomondo (archiwalne), Strava, MapMyRun, Fitbit**. Rejestruje dystans, czas, kroki, tętno, kalorie. Może ustawiać dzienne cele (np. 8000 kroków, 30 min aktywności).

Elektroniczny dzienniczek aktywności (np. w Excelu, Google Sheets)

Uczeń wprowadza codziennie dane: data, rodzaj aktywności, czas trwania, samopoczucie. Na koniec tygodnia tworzy wykres aktywności.

Karty tygodniowego podsumowania aktywności

Co tydzień uczeń uzupełnia kartę: ilość dni z aktywnością, typ aktywności, czas trwania. Wpisuje własne spostrzeżenia – co mu się udało, co chciałby poprawić.

Tablica celów i osiągnięć

Tworzy listę celów tygodniowych lub miesięcznych (np. "10 dni z aktywnością", "2 marszobieg"). Odhacza wykonane zadania. To wspiera motywację i refleksję.

Autoewaluacja w postaci krótkiego dziennika refleksji

Uczeń codziennie odpowiada na pytanie: „Jaką aktywność dziś wykonałem i jak wpłynęła na moje samopoczucie?”.

Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych

Pytanie wiodące: Jakie podstawowe testy sprawności fizycznej są stosowane w trakcie rekrutacji do służb mundurowych oraz w jakich innych zawodach wymagana jest wysoka sprawność fizyczna?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

7.1	<p>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, trener personalny, górnik);</p>
------------	---

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

7.2	wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.
<p>1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.</p>	
<p>4. Cel – stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach. Świadome przestrzeganie reguł bezpieczeństwa minimalizuje ryzyko kontuzji i urazów, jednocześnie zwiększając komfort i pewność podczas ćwiczeń. Umiejętność dostosowania się do różnych warunków uczy odpowiedzialności za własne zdrowie i dbałości o innych. 4. Umiejętność – rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń (np. sprzęt sportowy, warunki pogodowe, własna kondycja) i stosowanie odpowiednich środków ostrożności (np. właściwy ubiór, asekuracja, udzielanie pomocy) w celu ochrony zdrowia i życia.</p>	
<p>Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:</p>	
<p>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.</p>	
<p>Przykłady realizacji:</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Analizuje testy sprawnościowe stosowane w Policji, Wojsku, Straży Pożarnej (np. bieg po kopercie, test Harvarda, podciąganie na drążku). 2. Wyjaśnia, dlaczego sprawność fizyczna jest kluczowa dla bezpieczeństwa i skuteczności działania w służbach mundurowych. 3. Omawia przykłady sytuacji zawodowych wymagających siły, wytrzymałości, szybkości i koordynacji (np. ratowanie osób z wypadków, pościgi). 4. Ogląda i interpretuje filmy edukacyjne lub prezentacje dotyczące testów sprawnościowych w służbach. 5. Wykonuje uproszczoną wersję toru przeszkód inspirowaną testami do służb mundurowych (np. skoki, przewroty, czołganie się, rzut piłką lekarską, bieg slalomem). 	
<p>Wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik).</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tworzy plakat lub prezentację z zawodami wymagającymi wysokiej sprawności fizycznej. 2. Omawia zdolności motoryczne niezbędne w wybranych profesjach (np. refleks, siła, odporność psychiczna). 3. Porównuje wymagania fizyczne dla sportowca i ratownika GOPR. 4. Przeprowadza wywiad lub ogląda materiały z wypowiedziami zawodowców na temat ich sprawności. 5. Ocenia własne predyspozycje do wykonywania zawodów wymagających wysokiej sprawności. 	
<p>Wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykonuje bieg 1000 m lub 600 m na czas z pomiarem tętna przed i po biegu. 2. Przeprowadza test siły mięśniowej: uginanie ramion w podporze przodem (tzw. „pompki”) w ciągu 1 minuty. 3. Wykonuje próbę podciągania na drążku z pomocą partnera lub gumy oporowej. 4. Pokonuje tor przeszkód zawierający elementy równowagi, skoków i czołgania z oceną czasu wykonania. 5. Dokumentuje wyniki testów w indywidualnej karcie sprawności, porównując je do norm dla danej grupy wiekowej. 	

Przykłady testów, prób, ćwiczeń, zabaw i gier rozwijających sprawność fizyczną, które są wykorzystywane lub inspirowane wymaganiami sprawnościowymi w służbach mundurowych (np. wojsko, policja, straż pożarna, straż graniczna):

Testy sprawnościowe stosowane w służbach mundurowych

1. Bieg na 1000 m (mężczyźni) / 600 m (kobiety) – ocenia wytrzymałość tlenową.
2. Bieg po kopercie – test zwinności i szybkości.
3. Podciąganie na drążku / zwis na ugiętych ramionach (kobiety) – test siły mięśni ramion i grzbietu.
4. Uginanie i prostowanie ramion w podporze przodem (pompki) – ocenia siłę i wytrzymałość mięśni górnej części ciała.
5. Skrętoskłony w leżeniu tyłem (brzuski w czasie 30–60 sekund) – test siły mięśni brzucha.
6. Skok w dal z miejsca – test siły eksplozywnej nóg.
7. Bieg wahadłowy 10x10 m lub 5x10 m – ocena szybkości, zwrotności i kondycji.
8. Test Harvarda – wytrzymałościowy test pracy serca.
9. Test Coopera (bieg 12-minutowy) – ocenia wydolność tlenową.

Ćwiczenia rozwijające sprawność mundurową

1. Burpees (padnij-powstań) – rozwija siłę, dynamikę i wytrzymałość.
2. Deska z przeskokami (plank jacks) – wzmacnia gorset mięśniowy.
3. Bieg z obciążeniem (np. plecak, manekin) – ćwiczy siłę funkcjonalną i wytrzymałość.
4. Czołganie się na dystansie 10–20 m – wzmacnia całe ciało i uczy działania w ograniczonej przestrzeni.
5. Skoki przez przeszkody – poprawiają koordynację, siłę nóg i zwinność.

Zabawy i gry rozwijające cechy motoryczne wymagane w służbach

1. „Strażacka sztafeta” – wyścigi z pokonywaniem przeszkód, noszeniem manekinów lub worków.
2. „Ratownik” – symulacja ewakuacji poszkodowanego (ciągnięcie kolegi na kocu, przenoszenie).
3. „Tor komandosa” – tor z elementami skakania, czołgania, wspinania się i biegania.
4. „Policjanci i złodzieje” – gonitwy z unikami, zmianą kierunku, sprintami.
5. „Zwiadowca” – zabawa terenowa z elementami orientacji, biegu z zadaniami, podchodów.

Przykładowe elementy do wykorzystania w torach przeszkód

1. Przeskok przez płotki lub skrzynie.
2. Przeciąganie liny lub worka z piaskiem.
3. Pokonywanie równoważni.
4. Czołganie pod siatką.
5. Bieg slalomem z zatrzymaniem.
6. Wspinanie po linie lub drabince.

Symulacja testów rekrutacyjnych

Policja – bieg 1000 m, beep-test, podciąganie, siady z leżenia, rzut piłką lekarską.

Straż pożarna – tor przeszkód z elementami równoważni i przenoszenia ciężaru.

Wojsko – marszobieg 3 km, pompki, plank na czas.

Uczniowie wykonują próbę, zapisują wynik, porównują z normami, planują poprawę wyników.

Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności

Pytanie wiodące: Jakie działania i nawyki pozwalają bezpiecznie uczestniczyć w aktywności fizycznej, chronić siebie i innych przed urazami oraz świadomie reagować w sytuacjach zagrożenia?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 8.1**
1. omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych;
 2. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;
 3. planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych.

Tłumaczy, dlaczego należy wykonywać rozgrzewkę przed każdą formą aktywności fizycznej.

Wyjaśnia, jak zapobiegać urazom stawów (np. noszenie stabilizatorów, odpowiednie obuwie).

Przedstawia znaczenie prawidłowej techniki ćwiczeń dla unikania kontuzji.

Wskazuje, kiedy należy przerwać aktywność ze względu na ból lub złe samopoczucie.

Omawia ryzyko wynikające z przeciążenia organizmu i braku regeneracji. **Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych.**

Wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z pomocą partnera, dbając o jego bezpieczeństwo (np. przy przewrocie w tył lub wspinaniu się po skrzyni).

Stosuje właściwą asekurację przy ćwiczeniach równoważnych na ławeczce lub równoważni.

Pomaga koledze w bezpiecznym zeskoku z przyrządu, stosując asekurację rąk.

Obserwuje ćwiczenia wykonywane przez innych, zwracając uwagę na ryzyko i reagując.

Informuje nauczyciela o zagrożeniach lub nieodpowiedzialnych zachowaniach kolegów.

Planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.

Opracowuje plan jednodniowego wyjścia w teren (np. trasa marszobiegu lub nordic walking), uwzględniając ekwipunek, odzież, wodę i zasady bezpieczeństwa.

Wskazuje miejsca bezpieczne do kąpieli i omawia zasady korzystania ze sprzętu wodnego.

Opisuje właściwe zachowania w górach (np. nie zbaczanie ze szlaku, unikanie wychodzenia podczas burzy).

Zachęca rówieśników do dbania o środowisko

(np. segregacja śmieci, niepalenie ognisk bez zgody).

Tworzy plakat lub prezentację promującą aktywność fizyczną z zasadami bezpieczeństwa i ekologii.

Dział IX. Kompetencje społeczne

Pytanie wiodące: Jak aktywność fizyczna i sport pomagają budować relacje, rozwijać współpracę oraz kształtować szacunek, empatię i poczucie własnej wartości?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

9.1	<ol style="list-style-type: none"> 1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; 3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez 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 funkcję 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 uczestniczenia 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. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.
Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia znaczenie idei olimpizmu oraz podaje przykłady zachowań zgodnych z zasadą <i>fair play</i> w sporcie i codziennym życiu. 2. Uczestniczy w grach i zabawach z elementami rywalizacji, stosując zasady uczciwej gry wobec przeciwników i współuczestników. 3. Demonstruje szacunek do przeciwnika, sędziego i kolegów z drużyny poprzez przestrzeganie zasad gry i sportową postawę (np. Podanie ręki, gratulacje). 4. Współpracuje z grupą w celu osiągnięcia wspólnego celu, dzieli się zadaniami i wspiera innych w ich wykonaniu. 5. Komunikuje się jasno i kulturalnie z członkami zespołu, aktywnie słucha oraz wyraża swoje potrzeby i sugestie podczas gier i ćwiczeń w parach. 6. Pełni różne role (organizatora, sędziego, zawodnika, kibica) w ramach szkolnych wydarzeń sportowych, wykonując zadania zgodnie z przydzieloną funkcją. 7. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania i stosuje je podczas lekcji oraz imprez sportowych (np. Doping bez obrażania, okazywanie szacunku wszystkim zawodnikom). 8. Proponuje alternatywne rozwiązania w sytuacjach problemowych na lekcji wf (np. Brak sprzętu, kontuzja uczestnika, zmiana liczby graczy). 9. Wykorzystuje trudności jako motywację do działania – podejmuje próby rozwiązania problemu, zamiast rezygnować. 10. Nazywa emocje towarzyszące wygranej i przegranej (radość, frustracja, satysfakcja), dzieli się nimi z grupą i rozmawia o ich wpływie na relacje. 11. Szanuje zdanie innych, wyraża własne poglądy w sposób asertywny, współdziała z grupą z empatią i zrozumieniem. 	

12. Zachęca koleżanki i kolegów – zwłaszcza mniej sprawnych – do udziału w aktywności fizycznej, wspiera ich i dostosowuje działania grupowe.
13. Przeciwdziała wykluczeniu uczniów, włącza wszystkich do wspólnej gry, promuje postawy oparte na tolerancji i akceptacji.
14. Rozwiązuje spory i nieporozumienia poprzez rozmowę, szukanie kompromisu i unikanie agresji w trakcie współzawodnictwa i poza nim.
15. Docenia własne postępy i przyjmuje pozytywne informacje zwrotne, budując pewność siebie w działaniach fizycznych i społecznych.
16. Rozpoznaje wpływ grupy na swój rozwój, angażuje się w zespołowe działania i kształtuje pozytywny obraz siebie poprzez doświadczenia ruchowe i współpracę.

IX. Karta samooceny ucznia – wymagania edukacyjne

Ocenianie kształtujące – Samoocena

Ocenianie wspierające, nazywane również ocenianiem kształtującym, służy bieżącemu gromadzeniu i przekazywaniu informacji o postępach i edukacyjnych potrzebach ucznia. Określenie „ocenianie kształtujące” może mylić osobę niebędącą w temacie, ponieważ wskazuje, że ten sposób oceniania dotyczy tylko pewnej jego formy. Faktycznie termin „ocenianie kształtujące” ma znacznie szersze znaczenie. Zamienna nazwa tego terminu to „ocenianie pomagające się uczyć”. (*U. Shupińska, M. Kiibler*). Jak zatem oceniać umiejętności ruchowe ucznia stosując indywidualizację? Jak ocenić ucznia motywując go, a nie zniechęcając do przedmiotu?

Autorki programu „*Czas na ruch*” przedstawiają propozycję karty samooceny ucznia, która może być wykorzystana jako narzędzie oceniania kształtującego. Jej celem jest wsparcie ucznia w świadomym uczestnictwie w procesie edukacji fizycznej, rozwijanie jego samodzielności w ocenie własnych postępów oraz motywowanie do aktywności fizycznej.

Korzyści wprowadzenia samooceny:

Motywacja ucznia – uczeń sam dostrzega swoje mocne strony i obszary wymagające poprawy, co wzmacnia jego poczucie sprawczości i chęć rozwoju. Świadomość własnego zdrowia – karta samooceny pozwala uczniowi zrozumieć, jakie nawyki i działania sprzyjają poprawie kondycji oraz ogólnego samopoczucia. Odpowiedzialność za proces uczenia się – uczeń staje się aktywnym uczestnikiem procesu dydaktycznego, a nie jedynie odbiorcą oceny wystawionej przez nauczyciela.

Wprowadzając samoocenę, nauczyciel minimalizuje ryzyko kwestionowania oceny przez ucznia lub rodzica. Wyniki w karcie pochodzą z autoanalizy ucznia, a nie wyłącznie z oceny nauczyciela. W ten sposób ocena staje się bardziej obiektywna w oczach ucznia i rodzica, a nauczyciel zyskuje solidną podstawę do rozmowy o postępach.

Etapy wykorzystania karty:

Diagnoza początkowa – na początku cyklu zajęć uczeń wypełnia kartę, określając swój poziom umiejętności ruchowych, sprawności czy nawyków prozdrowotnych. Ewaluacja końcowa

– po zakończeniu cyklu uczeń wypełnia tę samą kartę, porównując wcześniejsze zapisy z aktualnymi. Ułatwia to dostrzeżenie zmian, postępów i obszarów do dalszej pracy.

Rola nauczyciela. To nauczyciel, w zależności od poziomu edukacyjnego i specyfiki grupy, formułuje wymagania w zakresie umiejętności ruchowych, które będą podstawą do samooceny. Może modyfikować kartę, aby dopasować ją do wieku, możliwości i warunków pracy z uczniami. Autorki programu podkreślają, że proponowana karta samooceny jest narzędziem pomocniczym – można ją stosować w całości lub we fragmentach, w zależności od potrzeb szkoły i koncepcji pracy nauczyciela.

Wybór formy aktywności do oceny końcowej.

Na etapie podsumowania i ustalania oceny w zakresie umiejętności ruchowych, uczeń może samodzielnie wybrać te dyscypliny, w których zaprezentuje swoje umiejętności i postępy. Pozwala to na dostosowanie oceny końcowej do indywidualnych predyspozycji, zainteresowań i mocnych stron ucznia, a także zwiększa jego motywację i poczucie odpowiedzialności za ocenę.

Karta samooceny – umiejętności ruchowe (wypełnia uczeń). Diagnostyka / kontrola

Forma aktywności ruchowej	Wymaganie edukacyjne w zakresie umiejętności ruchowych	Bardzo dobrze Na ocenę 6-5	Dobrze Na ocenę 4-3	Słabo Na ocenę 2
Koszykówka	Kozłują piłkę ze zmianą ręki kozłującej			
	Wykonują rzut do kosza po kozłowaniu			
	Wykonują rzut do kosza po podaniu			
	Wykonują rzut do kosza po zatrzymaniu się na jedno/dwa tempa			
	Wykonują pivot			
Piłka Ręczna	Wykonują rzut do bramki z miejsca			
	Wykonują rzut do bramki w biegu/w wyskoku			
	Wykonują podania jednorącz			
	Wykonują kozłowanie piłki po prostej			
	Wykonują rytm 3 kroków po kozłowaniu			
Piłka siatkowa	Wykonują odbicia oburącz górą			
	Wykonują odbicia oburącz dołem			
	Wykonują zagrywkę dowolnym sposobem			
	Wykonują zagrywkę oburącz górą z linii 3 m			

	Wykonuję odbicia piłki oburącz górą/dołem po koźle			
Piłka nożna	Prowadzę piłkę po prostej/slalomem wewnętrzną częścią stopy w marszu			
	Prowadzę piłkę po prostej/slalomem wewnętrzną częścią stopy w truchcie/wmarszu			
	Wykonuję podania i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy			
	Wykonuję strzał do bramy z miejsca			
	Wykonuję strzał do bramki z biegu			
Gimnastyka	Wykonuję przewrót w przód			
	Wykonuję przewrót w tył			
	Wykonuję skok przez skrzynię			
	Wykonuję skok przez kozła			
	Wykonuję prosty układ gimnastyczny			
Lekkoatletyka Atletyka terenowa	Wykonuję bieg wytrzymałościowy bez zatrzymania			
	Wykonuję skok w dal z rozbiegu			
	Wykonuję rzut piłeczką palantową z krótkiego rozbiegu			
	Wykonuję bieg na 60 m ze startu niskiego			
	Przekazuję pałeczkę sztafetową w biegu w strefie zmian			
Rekreacja				
Zajęcia na basenie				
Taniec				
Siłownia				
Inne...				

Karta oceny ucznia – umiejętności inne niż ruchowe i wiadomości (ocenia nauczyciel)

	Uczeń:	Bardzo dobrze	Dobrze	Słabo
1	Nazywa ćwiczenia gimnastyczne, posługując się prawidłową terminologią.			
2	Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.			
3	Wymienia podstawowe konkurencje lekkoatletyczne.			
4	Prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej z zachowaniem toku ćwiczeń.			
5	Prowadzi fragment rozgrzewki z piłką do wybranej gry zespołowej.			
6	Sędziuje z pomocą nauczyciela fragment gry zespołowej lub rekreacyjnej.			

7	Wymienia najważniejsze zdolności motoryczne.			
8	Wymienia podstawowe zasady i przepisy wybranej gry rekreacyjnej.			
9	Opisuje zasadę czystej gry w aktywności fizycznej.			
10	Uczeń wymienia próby oceniające zdolności motoryczne.			
11	Układa zwinnościowy tor przeszkód.			
12	Przestrzega zasad zdrowego trybu życia – higiena, odżywianie, aktywność fizyczna.			

X. Literatura:

1. Biernacki, J., & Krawczyk, M. (2020). Testy sprawności fizycznej stosowane w procesie rekrutacji do służb mundurowych. *Bezpieczeństwo. Teoria i Praktyka*, 2, 85–96.
2. Chmurzyńska, A. (2012). *Gry i zabawy w lekkoatletyce dla dzieci*. Warszawa: Polski Związek Lekkiej Atletyki.
Cieślicka, M., Muszkieta, R. (2011). *Podstawy teorii i metodyki wychowania fizycznego*. Poznań: AWF Poznań.
3. Czaplicki, A., & Kaczor, R. (2017). *Przygotowanie motoryczne funkcjonariuszy służb mundurowych*. Warszawa: Wydawnictwo AWF Warszawa.
4. Demel, M., & Skład, A. (2010). *Teoria wychowania fizycznego*. Warszawa: WSiP.
5. Denisiuk, A. (2016). *Zabawy muzyczno-ruchowe i tańce integracyjne w pracy z dziećmi*. Kraków: Impuls.
6. Dzierzgowska, I., Chabros, E. (2017). *Zabawy i ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci*. Warszawa: WSiP.
7. Gawlik, K., Kosiba, G. (2018). *Ćwiczenia relaksacyjne w wychowaniu fizycznym*. Katowice: AWF Katowice.
8. Guła- Kubiszewska, H. Lewandowski, M. (2003) *Podstawy projektowania, programowania i planowania pracy nauczyciela. Wychowanie fizyczne w gimnazjum*, WSiP, Warszawa).
9. Jakubiec, A. (2015). *Relaksacja i wyciszenie w pracy z dziećmi*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
10. Kaczmarek, M., & Maćkała, K. (2019). Charakterystyka sprawności fizycznej i przygotowania motorycznego kandydatów do służb specjalnych. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 10(1), 29–35.
11. Kisiel, M. (2010). *Taniec i zabawy muzyczno-ruchowe w edukacji dzieci*. Kraków: Impuls.
12. Kopeć, A., & Wdowiak, A. (2020). Zastosowanie aplikacji mobilnych w monitorowaniu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*.
13. Osiński, W. (2019). *Antropomotoryka*. Poznań: AWF Poznań.
14. Polski Związek Lekkiej Atletyki (PZLA) – materiały metodyczne programu „Lekkoatletyka dla każdego!”.
15. Rutkowska, E., Zdebska, A. (2008). *Gry i zabawy ruchowe*. Kraków: Impuls.
16. Sikorski, W. (2005). *Lekkoatletyka dzieci i młodzieży*. Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu.
17. Szot, Z. (2015). *Zabawy i gry ruchowe w kształceniu sprawności motorycznej dzieci*. Warszawa: MEN.

18. Trzcńska-Król, H. (2005). Tańce i zabawy integracyjne w pracy z dziećmi. Warszawa: WSiP.
19. Wójcik, G., Wójcik, J. (2014). Rytm, muzyka, taniec – ćwiczenia i zabawy ruchowe dla dzieci. Warszawa: WSiP.
20. Zieliński, J. (2018). Podstawy treningu motorycznego w służbach mundurowych. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
21. Redakcja naukowa Andrzej Kosmol, Zuzanna Mazur, Katarzyna Płoszaj. Alfabet ruchowy i podstawowe umiejętności ruchowe dla dzieci w wieku 6-12 lat. Przewodnik dla nauczycieli. Warszawa: Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Rok szkolny 2025/2026

Cele kształcenia – wymagania ogólne:

Cele te uczeń osiąga w procesie wychowania i kształcenia przez rozwój prostych czynności praktycznych, intelektualnych oraz ruchowych w czynności bardziej złożone.

W zakresie fizycznego obszaru rozwoju uczeń osiąga:

1. podstawowe umiejętności ruchowe, tworzące fundament do nabywania złożonych umiejętności ruchowych;
2. świadomość w zakresie higieny i pielęgnacji ciała oraz zdrowego trybu życia;
3. umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej i rekreacyjnej;
4. umiejętność respektowania zasad zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych;
5. umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych;
6. umiejętność poruszania się w miejscach publicznych z poszanowaniem przepisów ruchu drogowego, zasad kultury i odpowiedniego zachowania w przestrzeni publicznej i na terenach zielonych, w tym obszarach chronionych

Treści nauczania – wymagania szczegółowe:

Osiągnięcia w zakresie profilaktyki zdrowia i bezpieczeństwa. Uczeń:

1. współpracuje z rodzicami w codziennych działaniach na rzecz utrzymania zdrowia (np. zachowanie higieny ciała, wybór stroju sportowego zgodnego z miejscem prowadzenia zajęć oraz pogodą);
2. wymienia przykłady aktywności fizycznej, które może wykonywać w domu, szkole i na świeżym powietrzu (np. wie, jak aktywnie spędzać przerwy, weekendy czy wakacje);
3. rozpoznaje i nazywa różnorodne formy aktywności fizycznej;
4. podejmuje aktywność fizyczną, mającą na celu utrzymanie zdrowia i zapobieganie wadom postawy;
5. wykonuje rozgrzewkę i rozumie jej cel;
6. systematycznie, wytrwale i świadomie wykonuje ćwiczenia fizyczne oraz podejmuje nowe wyzwania ruchowe;
7. respektuje zasady zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych;
8. omawia zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze i rolkach;
9. omawia zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach – uwzględniając zasady zachowania w środowisku naturalnym oraz ochrony przyrody.

Osiągnięcia w zakresie sprawności fizycznej. Uczeń:

1. posiada umiejętności związane z przemieszczaniem, tj. umiejętność dotycząca: a) chodzenia i maszerowania ze zmianą kierunku i tempa, z zachowaniem rytmu i koordynacji, b) biegania krótkich dystansów ze zmianą kierunku i tempa, c) skakania, podskakiwania i przeskakiwania (np. skoki obunóż i jednonóż w miejscu i ruchu, pokonywanie przeszkód o różnej wysokości i szerokości, skok w dal dowolnym sposobem z miejsca i z rozbiegu, skoki przez skakankę lub gumę), d) wspinania się na niskich wysokościach, e) czołgania w różnych kierunkach i pod przeszkodami;
2. posiada umiejętności związane z posługiwaniem się przyborami i manipulowaniem nimi, tj. umiejętność dotycząca: a) rzucania jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego, b) podawania przyborów oburącz sprzed klatki piersiowej i nad głowy, w miejscu i ruchu oraz chwytania przyborów w miejscu i ruchu, c) uderzania piłki (kopnięcia) w miejscu i ruchu, do partnera lub celu, z różną siłą i w różnych kierunkach, d) odbijania piłki – oburącz lub jednorącz w górę i w kierunku partnera, e) uderzania przyborem (np. kijem, rakieta), f) toczenia, podnoszenia i przenoszenia przyborów, g) celowania i trafiania do wyznaczonego celu – rzucając, kopiąc, odbijając i uderzając przybór;
3. posiada umiejętności związane z utrzymywaniem równowagi, kontroli ciała i orientacji w przestrzeni, tj. umiejętności dotyczące: a) utrzymania równowagi w pozycjach statycznych i dynamicznych z przyborem i bez, b) wykonywania rotacji ciała wokół osi pionowej i poziomej (np. obrót w miejscu i ruchu, przewrót w przód z przysiadu podpartego), c) wykonywania skrętów i zwrotów w sposób kontrolowany, d) przenoszenia ciężaru ciała z jednej strony na drugą, e) utrzymywania prawidłowej postawy w różnych pozycjach.

Osiągnięcia w zakresie zabaw i gier ruchowych, gier zespołowych oraz rekreacyjnych. Uczeń:

1. wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce;
2. uczestniczy w zabawach i grach ruchowych, grach zespołowych, z wykorzystaniem dostępnego sprzętu sportowego;
3. wykonuje podstawowe elementy techniczne z piłką lub innym przyborem charakterystycznym dla gier zespołowych: kozłowanie w miejscu i ruchu, podawanie i chwytanie, odbijanie, uderzanie i prowadzenie, rzucanie, uderzanie do celu;
4. współpracuje z innymi przy tworzeniu i realizacji zabaw ruchowych;
5. korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, takiego jak: rolki, łyżwy, sanki, hulajnoga i rower, dostosowując sposób jazdy do warunków i zasad bezpieczeństwa;
6. przestrzega zasad fair play w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.

Proces edukacji w klasach I–III opiera się na zaspokojeniu podstawowych potrzeb dzieci, z których jedną z najważniejszych jest potrzeba ruchu. Dla zabezpieczenia zdrowego rozwoju, zajęcia ruchowe odbywają się każdego dnia jako element kształcenia zintegrowanego. W klasach I–III wiele zajęć, w tym ruchowych, nauczyciel organizuje na świeżym powietrzu.

Realizuje się treści nauczania związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów. W każdym roku szkolnym w okresie od lutego do kwietnia nauczyciel przeprowadza testy sprawnościowe, które obejmują:

1. Bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
2. 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;

3. Podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała

4. Skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiary sprawności fizycznej powinny być wykorzystywane wyłącznie do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

**Wymagania Edukacyjne Ogólne z Wychowania Fizycznego na podstawie
Programu nauczania „Czas na Ruch” Urszuli Białek,
Joanny Wolfart- Piech
Rok szkolny 2025/2026**

Obszar podlegający ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa.

Systematyczne i aktywne uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Uczeń na zajęcia powinien posiadać odpowiedni strój adekwatny do warunków, w których odbywają się zajęcia (białą koszulkę, ciemne spodenki ,buty sportowe, dres). Odnotowuje się zwolnienia od lekarza i rodziców i nieobecności. Dopuszczalny jest niewielki procent nieobecności z powodów losowych. Obszary te nauczyciel ocenia co miesiąc wpisując z nich jedną ocenę. Są to oceny priorytetowe podczas klasyfikacji semestralnej i rocznej.

Przy **umiejętnościach** (sprawności) bierzemy pod uwagę stopień opanowania techniki elementów gier zespołowych , gimnastycznych , lekkoatletycznych i tanecznych.

Uczeń w ciągu każdego semestru, otrzymuje częściowe oceny z poszczególnych dyscyplin sportowych, które stanowią składowe oceny semestralnej i końcowej.

Wiadomości związane z kultura fizyczną, edukacja zdrowotną i społeczną uczeń prezentuje na zajęciach zgodnie z ich tematyką. Otrzymuje za nie częściowe oceny

Aktywność dodatkowa uwzględnia:

- reprezentowanie szkoły w zawodach na szczeblu szkolnym, gminnym, powiatowym , rejonowym, wojewódzkim (częściowa ocena celująca),
- udokumentowane uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych w każdym semestrze (częściowa ocena celująca).

Uczniowie całkowicie zwolnieni z wychowania fizycznego są obecni na zajęciach

i przebywają z grupą ćwiczebną, wykonując czynności wskazane przez nauczyciela.

Uczniowie posiadający częściowe zwolnienie z ćwiczeń fizycznych czynnie uczestniczą we wszystkich zajęciach wychowania fizycznego wg. wytycznych określonych przez lekarza.

Wykonują ćwiczenia wskazane przez nauczyciela prowadzącego dostosowane do jego możliwości ruchowych

**OCENA WYRAŻONA STOPNIEM ODNOSI SIĘ DO INDYWIDUALNYCH
MOŻLIWOŚCI UCZNI**

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z PRZEDMIOTU
WYCHOWANIE FIZYCZNE W KLASIE IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ W ROKU SZKOLNYM 2025/2026**

Na ocenę śródroczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału programowego w pierwszym półroczu.
Na ocenę roczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału w pierwszym i drugim półroczu.

OCENY				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
<p>1. rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;</p> <p>2. wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</p> <p>3. opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;</p> <p>4. wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</p> <p>5. wykonuje marszobieg w terenie;</p> <p>6. zna regulamin sali</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:</p> <p>1. wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.</p> <p>2. wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;</p> <p>3. wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.</p> <p>4. wykonuje: 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;</p> <p>5. wykonuje bieg krótki ze</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:</p> <p>1. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</p> <p>2. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;</p> <p>3. opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</p> <p>4. uczestniczy w minigrach;</p> <p>5. wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;</p> <p>6. wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:</p> <p>1. rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;</p> <p>2. rozróżnia pojęcia technika i taktyka;</p> <p>3. organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p> <p>4. uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;</p> <p>5. wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;</p> <p>6. wykonuje skok w dal z</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:</p> <p>1. mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</p> <p>2. opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;</p> <p>3. opisuje zasady zdrowego odżywiania;</p> <p>4. opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.</p> <p>5. 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</p>

<p><i>gimnastycznej i boiska sportowego;</i></p> <p><i>7. respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</i></p> <p><i>8. przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</i></p>	<p><i>startu wysokiego;</i></p> <p><i>6. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</i></p> <p><i>7. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</i></p> <p><i>8. przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.</i></p>	<p><i>przyborem;</i></p> <p><i>7. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</i></p> <p><i>8. posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</i></p>	<p><i>miejsca i z krótkiego rozbiegu.</i></p> <p><i>7. opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</i></p>	<p><i>piłki oburącz sposobem górnym;</i></p> <p><i>6. wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</i></p>
--	--	--	---	---

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Nie formułuje się oceny na podstawie wyników prób.

Ocenianiu podlegają:

- POSTAWA UCZNIĄ I JEGO KOMPETENCJE SPOŁECZNE
- SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJĘĆ
- SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA (KONTROLA ZA POMOCĄ TESTÓW)
- UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE ZGODNE Z WYMAGANIAMI
- WIADOMOŚCI

NARZĘDZIA SŁUŻĄCE OCENIANIU:

- obserwacja ucznia (systematyczny udział w zajęciach wf i postawa ucznia oraz kompetencje społeczne),
- sprawdziany umiejętności technicznych zgodne z wymaganiami edukacyjnymi,
- testy sprawności fizycznej (oceniające postęp w usprawnianiu się),
- wiadomości z zakresu kultury fizycznej (odpowiedzi ustne, testy, quizy, projekty, gazetki tematyczne, referaty) .

UCZEŃ NIEKLASYFIKOWANY Uczeń może być nieklasyfikowany z w-f, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach przekraczających połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie ucznia. Uczeń nieklasyfikowany z powodu nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny, który obejmuje umiejętności techniczne i wiadomości z zakresu kultury fizycznej.

UWAGA. W przypadku ciągłej usprawiedliwionej nieobecności w szkole lub ze względu na stan zdrowia (zwolnienie od lekarza specjalisty) – jest możliwe zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego, na podstawie decyzji dyrektora szkoły.

Nauczyciele Wychowania Fizycznego

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z PRZEDMIOTU
WYCHOWANIE FIZYCZNE W KLASIE V SZKOŁY PODSTAWOWEJ W ROKU SZKOLNYM 2024/2025**

Na ocenę śródroczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału programowego w pierwszym półroczu.
Na ocenę roczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału w pierwszym i drugim półroczu.

OCENY				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
<p>1. Wymienia grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</p> <p>2. Wie co to jest WHO;</p> <p>3. Wie , dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.</p> <p>3. Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.</p> <p>4. Wymienia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.</p> <p>5. Wie, jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych.</p> <p>6. Wykonuje z pomocą</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:</p> <p>1. Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</p> <p>2. Wyjaśnia pojęcie zdrowia.</p> <p>3. Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa).</p> <p>4. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.</p> <p>5. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nastłoneczeniem i niską temperaturą.</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:</p> <p>1. Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</p> <p>2. Zna podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.</p> <p>3. Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.</p> <p>4. Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku wg WHO.</p> <p>5. Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową (np. test Coopera),</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:</p> <p>1. Stosuje w praktyce podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.</p> <p>2. Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.</p> <p>2. Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.</p> <p>3. Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela porównuje wyniki do poprzednio uzyskanych.</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:</p> <p>1. Organizuje w grupie rówieśników wybraną zespołową grę sportową lub rekreacyjną.</p> <p>2. Organizuje w grupie rówieśników wybraną grę rekreacyjną pochodzącą z innego kraju europejskiego.</p> <p>3. Interpretuje swoje wyniki z wykonanych prób sprawnościowych.</p> <p>4. Stosuje w grze: - kołowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku , - prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku - podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu; - rzut i strzał piłki do bramki</p>

<p><i>nauczyciela dowolny skok przez przyrząd (np. przez ławeczkę gimnastyczną).</i></p> <p>7. Wie co to jest hartowanie organizmu.</p> <p>8. <i>Uczestniczy w aktywności fizycznej na lekcji.</i></p>	<p>6. Definiuje pojęcie rozgrzewki.</p> <p>7. Wykonuje: -koźłowanie piłki w ruchu ze zmianą kierunku, -prowadzenie piłki nogą ze zmianą kierunku, - podanie piłki oburącz, - rzut i strzał piłki do bramki, - odbicie piłki oburącz sposobem górnym, -zagrywka dolna ze zmniejszonej odległości (np. 4m). - rzut i chwyt ringo.</p> <p>8. Wymienia zasady hartowania organizmu.</p> <p>9. <i>Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. Ma odpowiedni stój.</i></p> <p>10. <i>Postępuje przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.</i></p> <p>11. Zna zasady asekuracji podczas ćwiczeń.</p> <p>12. <i>Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją (np. ławeczka, 3 cz. Skrzyni</i></p>	<p><i>siłę i gibkość.</i></p> <p>6. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.</p> <p>7. Uzasadnia potrzebę stosowania ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą.</p> <p>8. <i>Opisuje zasady rozgrzewki.</i></p> <p>9. Wykonuje: -koźłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, -prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku - podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu; - rzut i strzał piłki do bramki w ruchu - odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, -zagrywka dolna ze zmniejszonej odległości (np. 4m). - rzut i chwyt ringo.</p> <p>10. <i>Uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych.</i></p> <p>11. <i>Wykonuje przewrót w</i></p>	<p>4. <i>Przeprowadza wybrane ćwiczenia rozgrzewki.</i></p> <p>3. Wykonuje w grze: -koźłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, -prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku - podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu; - rzut i strzał piłki do bramki w ruchu - odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, -zagrywka dolna ze zmniejszonej odległości (np. 5m). - rzut i chwyt ringo.</p> <p>4. <i>Wykonuje przewrót w przód z marszu.</i></p> <p>5. Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo – akrobatyczne np. przerzut bokiem.</p> <p>6. Wykonuje podstawowe kroki i figury wybranego tańca regionalnego.</p> <p>7. <i>Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego.</i></p> <p>8. <i>Wykonuje rzut małą piłką</i></p>	<p>w ruchu - odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, -zagrywka dolna ze zmniejszonej odległości (np. 6m). - rzut i chwyt ringo.</p> <p>5. Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo – akrobatyczne (np. przerzut bokiem, stanie na rękach).</p> <p>6. <i>Potrafi zatańczyć wybrany taniec regionalny.</i></p> <p>7. <i>Motywuje innych do aktywności fizycznej,</i></p> <p>8. <i>Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się.</i></p> <p>9. <i>Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.</i></p>
--	--	---	--	---

	<p><i>lub kozioł).</i></p> <p><i>13. Czynnie uczestniczy w lekcjach wf.</i></p>	<p><i>przód.</i></p> <p><i>12. Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo – akrobatyczne np. przerzut bokiem z pomocą nauczyciela.</i></p> <p><i>13. Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją (np. skok kuczny przez 3 cz. skrzyni lub przez kozła).</i></p> <p><i>14. Pokonuje trasę biegu terenowego.</i></p> <p><i>15. Wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca regionalnego.</i></p> <p><i>16. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.</i></p> <p><i>17. Wykonuje rzut z miejsca małą piłką.</i></p> <p><i>18. Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć.</i></p> <p><i>19. Aktywnie uczestniczy w lekcjach wf.</i></p>	<p><i>z rozbiegu.</i></p> <p><i>9. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła i kuczny przez skrzynię- 3-4 cz. z asekuracją.</i></p> <p><i>10. Wykonuje elementy samobrony: zasłona, unik,</i></p> <p><i>11. Dąży do postępu w wynikach;</i></p> <p><i>12. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji w-f. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.</i></p>	
--	---	--	---	--

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Nie formułuje się oceny na podstawie wyników prób.

Ocenianiu podlegają:

- POSTAWA UCZNIĄ I JEGO KOMPETENCJE SPOŁECZNE
- SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJĘĆ
- SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA (KONTROLA ZA POMOCĄ TESTÓW)
- UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE ZGODNE Z WYMAGANIAMI
- WIADOMOŚCI

NARZĘDZIA SŁUŻĄCE OCENIANIU:

- obserwacja ucznia (systematyczny udział w zajęciach wf i postawa ucznia oraz kompetencje społeczne),
- sprawdziany umiejętności technicznych zgodne z wymaganiami edukacyjnymi,
- testy sprawności fizycznej (oceniające postęp w usprawnianiu się),
- wiadomości z zakresu kultury fizycznej (odpowiedzi ustne, testy, quizy, projekty, gazetki tematyczne, referaty) .

UCZEŃ NIEKLASYFIKOWANY Uczeń może być nieklasyfikowany z w-f, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach przekraczających połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie ucznia. Uczeń nieklasyfikowany z powodu nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny, który obejmuje umiejętności techniczne i wiadomości z zakresu kultury fizycznej.

UWAGA. W przypadku ciągłej usprawiedliwionej nieobecności w szkole lub ze względu na stan zdrowia (zwolnienie od lekarza specjalisty) – jest możliwe zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego, na podstawie decyzji dyrektora szkoły.

Nauczyciele Wychowania Fizycznego

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z PRZEDMIOTU
WYCHOWANIE FIZYCZNE W KLASIE VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ W ROKU SZKOLNYM 2025/2026**

Na ocenę śródroczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału programowego w pierwszym półroczu.
Na ocenę roczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału w pierwszym i drugim półroczu.

OCENY				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
<p>1. <i>Wie co to jest wytrzymałość i wydolność organizmu.</i></p> <p>2. <i>Wymienia mięśnie posturalne.</i></p> <p>3. <i>Wie jak należy przygotować organizm do wysiłku fizycznego.</i></p> <p>4. <i>Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.</i></p> <p>5. <i>Wie, dlaczego podczas minigier oraz gier szkolnych i uproszczonych należy przestrzegać ustalonych reguł.</i></p> <p>6. <i>Zna sposoby postępowania w sytuacji</i></p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:</p> <p>1. <i>Wymienia testy z pomocą, których możemy ocenić wytrzymałość lub wydolność organizmu.</i></p> <p>2. <i>Daje przykłady ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne.</i></p> <p>3. <i>Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.</i></p> <p>4. Wykonuje: - <i>kozłowanie piłki w ruchu,</i> - <i>prowadzenie piłki nogą ze zmianą kierunku</i> - <i>podanie piłki oburącz i jednorącz;</i> - <i>rzut piłki do kosza po kozłowaniu (dwutakt) z marszu,</i></p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:</p> <p>1. <i>Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. Test Coopera).</i></p> <p>2. <i>Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa).</i></p> <p>3. <i>Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem.</i></p> <p>4. <i>Wyjaśnia na czym polega taktyka obrony i ataku.</i></p> <p>5. <i>Przeprowadza fragment</i></p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:</p> <p>1. <i>Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.</i></p> <p>2. <i>Przyjmuje prawidłową pozycję ciała w trakcie ćwiczeń.</i></p> <p>2. <i>Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie.</i></p> <p>3. <i>Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych.</i></p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:</p> <p>1. <i>Dokonuje samooceny wytrzymałości i wydolności fizycznej za pomocą wybranych testów.</i></p> <p>2. Stosuje w grze: - <i>kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku ,</i> - <i>prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku</i> - <i>podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu;</i> - <i>rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt),</i> - <i>rzut i strzał piłki do bramki w ruchu</i> - <i>odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym,</i> - <i>rozegranie „na trzy”,</i> - <i>zagrywka dolna ze zmniejszonej odległości,</i></p>

<p>zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>7. Opisuje zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE)</p> <p>8. Zna ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała.</p> <p>9. Wymienia zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych.</p> <p>10. Uczestniczy w aktywności fizycznej na lekcji.</p>	<p>- rzut i strzał piłki do bramki w ruchu - odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, -zagrywka dolna z dowolnej odległości, - rzut i chwyt ringo.</p> <p>5. Zna podstawowe zasady wybranych minigr .</p> <p>6. Wykonuje dowolne ćwiczenie zwinnościowe (np. przewrót w przód)</p> <p>7. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>8. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.</p> <p>9. Daje przykłady ćwiczeń kształtujących nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu.</p> <p>10. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.</p> <p>11. Uczestniczy w grach</p>	<p>rozgrzewki.</p> <p>6. Opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.</p> <p>7. Wykonuje: -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”, -zagrywka dolna ze zmniejszonej odległości.</p> <p>8. Uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych stosując zasady „czystej gry”.</p> <p>9. Wykonuje przewrót w przód oraz przewrót w tył z przysiadu.</p> <p>10. Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo –</p>	<p>4. Rozumie ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.</p> <p>5. Wykonuje 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”, -zagrywka dolna ze zmniejszonej odległości, - rzut i chwyt ringo.</p> <p>6. Uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych podporządkowując się decyzjom sędziego, potrafi właściwie się zachować w sytuacji zwycięstwa i porażki.</p> <p>7. Wykonuje dowolny skok przez pryzmę z asekuracją.</p>	<p>- rzut i chwyt ringo.</p> <p>3. Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną.</p> <p>4. Wykonuje dowolny układ zwinnościowo - akrobatyczny i taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową.</p> <p>5. Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej.</p> <p>6. Przewiduje i zgłasza nauczycielowi ewentualne zagrożenia; Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać zasad BHP.</p> <p>7. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się,</p> <p>8. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.</p>
--	---	---	---	--

	<p><i>zespołowych i zabawach jako zawodnik i kibic.</i></p>	<p>akrobatycznych.</p> <p>11. Wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca.</p> <p>12. Pokonuje trasę biegu terenowego.</p> <p>13. Wykonuje: - <i>bieg krótki ze startu niskiego,</i> - <i>skok w dal z rozbiegu, rzut małą piłką z rozbiegu.</i></p> <p>14. <i>Zna zasady udzielania pierwszej pomocy.</i></p> <p>15. Przedstawia zasady i metody hartowania organizmu.</p> <p>16. <i>Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu.</i></p> <p>17. <i>Podjeżdżuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.</i></p> <p>18. Wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną.</p>	<p>8. Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych z przyborem.</p> <p>9. Wykonuje proste kroki i figury tańca nowoczesnego.</p> <p>10. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego.</p> <p>11. <i>Wykonuje skoki przez przeszkody.</i></p> <p>12. Wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).</p> <p>13. <i>Demonstruje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.</i></p> <p>14. Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym.</p> <p>15. <i>Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi.</i></p> <p>16. <i>Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji w-f. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie</i></p>	
--	---	--	---	--

		<i>19. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i z urządzeń sportowych.</i>	<i>budzi zastrzeżeń. 17. Dąży do postępu w wynikach.</i>	
--	--	---	--	--

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Nie formułuje się oceny na podstawie wyników prób.

Ocenianiu podlegają:

- POSTAWA UCZNIA I JEGO KOMPETENCJE SPOŁECZNE
- SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJĘĆ
- SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA (KONTROLA ZA POMOCĄ TESTÓW)
- UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE ZGODNE Z WYMAGANIAMI
- WIADOMOŚCI

NARZĘDZIA SŁUŻĄCE OCENIANIU:

- obserwacja ucznia (systematyczny udział w zajęciach wf i postawa ucznia oraz kompetencje społeczne),
- sprawdziany umiejętności technicznych zgodne z wymaganiami edukacyjnymi,
- testy sprawności fizycznej (oceniające postęp w usprawnianiu się),
- wiadomości z zakresu kultury fizycznej (odpowiedzi ustne, testy, quizy, projekty, gazetki tematyczne, referaty) .

UCZEŃ NIEKLASYFIKOWANY Uczeń może być nieklasyfikowany z w-f, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach przekraczających połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie ucznia. Uczeń nieklasyfikowany z powodu nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny, który obejmuje umiejętności techniczne i wiadomości z zakresu kultury fizycznej.

UWAGA. W przypadku ciągłej usprawiedliwionej nieobecności w szkole lub ze względu na stan zdrowia (zwolnienie od lekarza specjalisty) – jest możliwe zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego, na podstawie decyzji dyrektora szkoły.

Nauczyciele Wychowania Fizycznego

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z PRZEDMIOTU
WYCHOWANIE FIZYCZNE W KLASIE VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ W ROKU SZKOLNYM 2025/2026**

Na ocenę śródroczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału programowego w pierwszym półroczu.

Na ocenę roczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału w pierwszym i drugim półroczu.

O C E N A				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
<p><i>1. Wie , jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</i></p> <p><i>2.Zna testy do pomiaru sprawności fizycznej.</i></p> <p><i>3.Wybiera ćwiczenia do zestawu kształtującego prawidłową postawę ciała.</i></p> <p><i>4.Wskazuje korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.</i></p> <p><i>5.Wskazuje czym się kierować podczas wybierania trasy biegu terenowego.</i></p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:</p> <p><i>1. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</i></p> <p><i>2. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.</i></p> <p><i>3. Opisuje ćwiczenia z zestawu kształtującego prawidłową postawę ciała.</i></p> <p><i>4. Wskazuje korzyści dla zdrowia wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</i></p> <p>5. Wykonuje: <i>- wybrane techniczne</i></p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:</p> <p><i>1. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki.</i></p> <p><i>2. Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.</i></p> <p><i>3. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.</i></p> <p><i>4. Przeprowadza fragment rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności.</i></p> <p><i>5. Wymienia nowoczesne technologie, które można wykorzystać do oceny</i></p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:</p> <p><i>1. Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.</i></p> <p><i>2. Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.</i></p> <p><i>3. Stosuje nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej.</i></p> <p><i>4. Demonstruje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. aerobik, taбата, nordic walking).</i></p> <p><i>5. Opracowuje i wykonuje indywidualnie dowolny układ tańca z wykorzystaniem</i></p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:</p> <p><i>1. Osiąga postęp w wybranych próbach przeprowadzanych testów sprawności fizycznej.</i></p> <p><i>2. Diagnostuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie.</i></p> <p><i>3. Opracowuje i wykonuje indywidualnie lub w zespole układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;</i></p> <p><i>4. Organizuje dla rówieśników wybraną formę aktywności fizycznej spoza Europy.</i></p> <p>5. Stosuje w grze: <i>- techniczne i taktyczne</i></p>

<p>6. Wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych</p> <p>7. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się.</p> <p>8. Wie, jak zachować się po zwycięstwie i porażce.</p> <p>9. Wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania.</p> <p>10. Uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej.</p> <p>11. Dbą o bezpieczeństwo swoje i współwzajemnych.</p>	<p><i>elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej, w siatkówce.</i></p> <p>6. Wymienia elementy orientacji w terenie.</p> <p>7. Wie, jak zachować się w trakcie aktywności tanecznej w czasie lekcji WF oraz innych imprezach tanecznych w szkole lub poza nią.</p> <p>8. Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p> <p>9. Omawia sposoby zapobiegania otyłości.</p> <p>10. Zna zasady dobrych relacji z innymi osobami.</p> <p>11. Kibicując docenia poziom umiejętności sportowych swojej drużyny i przeciwników.</p> <p>12. Uczestniczy w grach uproszczonych jako zawodnik i kibic.</p>	<p>dziennej aktywności fizycznej.</p> <p>6. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. aerobik, tabata, nordic walking).</p> <p>7. Wykonuje indywidualnie dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</p> <p>8. Opisuje zasady wybranej aktywności fizycznej spoza Europy.</p> <p>9. Wykonuje: - techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej (zwody, obronę „każdy swego”), w siatkówce (wystawienie, odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w obronie).</p> <p>10. Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na</p>	<p>elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</p> <p>6. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy.</p> <p>7. Wykonuje w grze: - techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej (zwody, obronę „każdy swego”), w siatkówce (wystawienie, odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w obronie).</p> <p>8. Wykonuje układ gimnastyczny zawierający wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach, przerzut bokiem, piramida dwójkowa).</p> <p>9. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.</p> <p>10. Wykonuje skok w dal po rozbiegu ze odbicia ze strefy.</p> <p>11. Stosuje zasady asekuracji</p>	<p><i>elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej (zwody, obronę „każdy swego”), w siatkówce (wystawienie, odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w obronie).</i></p> <p>6. Potrafi zorganizować klasowe lub szkolne zawody sportowe systemem pucharowym i „każdy z każdym”;</p> <p>7. Rozwiązuje konflikty proponując wyjścia z sytuacji problemowych.</p> <p>8. Motywuje inne osoby do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</p> <p>9. Pomaga słabszymi mniej sprawnym.</p> <p>10. Jest sumienny i zawsze przygotowany do zajęć.</p> <p>11. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest godna</p>
--	---	---	---	---

		<p>rękach, przerzut bokiem, piramida dwójkowa).</p> <p>11. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie.</p> <p>12. Wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej.</p> <p>13. Wykonuje skok w dal po rozbiegu.</p> <p>14. Omawia sposoby zapobiegania wypadkom i urazom w czasie zajęć ruchowych.</p> <p>15. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.</p>	<p><i>i samo asekuracji.</i></p> <p>12. Wskazuje, na które czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie może mieć wpływ.</p> <p>13. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia.</p> <p>14. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując empatię.</p> <p>15. Przejawia zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się. Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi zastrzeżeń.</p> <p>16. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i różnej wielkości.</p>	<p><i>naśladowania.</i></p> <p>12. Dąży do postępu w wynikach testów i prób motorycznych i wydolnościowych.</p> <p>13. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i kibic.</p> <p>14. Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF.</p> <p>15. Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</p>
--	--	--	---	--

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Nie formułuje się oceny na podstawie wyników prób.

Ocenianiu podlegają:

- POSTAWA UCZNIA I JEGO KOMPETENCJE SPOŁECZNE
- SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJĘĆ
- SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA (KONTROLA ZA POMOCĄ TESTÓW)
- UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE ZGODNE Z WYMAGANIAMI
- WIADOMOŚCI

NARZĘDZIA SŁUŻĄCE OCENIANIU:

- obserwacja ucznia (systematyczny udział w zajęciach wf i postawa ucznia oraz kompetencje społeczne),
- sprawdziany umiejętności technicznych zgodne z wymaganiami edukacyjnymi,
- testy sprawności fizycznej (oceniające postępowanie w usprawnianiu się),
- wiadomości z zakresu kultury fizycznej (odpowiedzi ustne, testy, quizy, projekty, gazetki tematyczne, referaty) .

UCZEŃ NIEKLASYFIKOWANY Uczeń może być nieklasyfikowany z w-f, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach przekraczających połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie ucznia. Uczeń nieklasyfikowany z powodu nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny, który obejmuje umiejętności techniczne i wiadomości z zakresu kultury fizycznej.

UWAGA. W przypadku ciągłej usprawiedliwionej nieobecności w szkole lub ze względu na stan zdrowia (zwolnienie od lekarza specjalisty) – jest możliwe zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego, na podstawie decyzji dyrektora szkoły.

Nauczyciele Wychowania Fizycznego

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z PRZEDMIOTU
WYCHOWANIE FIZYCZNE W KLASIE VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ W ROKU SZKOLNYM 2025/2026**

Na ocenę śródroczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału programowego w pierwszym półroczu.

Na ocenę roczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału w pierwszym i drugim półroczu.

O C E N A				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
<p>1. Wymienia próby wybranego testu i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.</p> <p>2. Wie, co to są siatki centylowe.</p> <p>3. Wykonuje próby wybranego testu sprawności fizycznej.</p> <p>4. Wymienia układy w organizmie, w których zachodzą zmiany podczas wysiłku.</p> <p>5. Uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, zgodnie z rekomendacjami dla swojego wieku Światowej Organizacji Zdrowia.</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:</p> <p>1. Wyjaśnia, jak wykonać próby wybranego testu sprawności fizycznej.</p> <p>2. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.</p> <p>3. Wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku.</p> <p>4. Wykonuje: - wybrane elementy techniczne i taktyczne w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: obronę „każdy swego”, w siatkówce: odbiór piłki, ustawia się prawidłowo</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:</p> <p>1. Porównuje swoje wyniki prób wybranego testu sprawności fizycznej do uzyskanych poprzednio.</p> <p>2. Potrafi wykorzystać siatki centylowe do oceny własnego rozwoju.</p> <p>3. Wybiera ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne.</p> <p>4. Wyjaśnia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku.</p> <p>5. Wybiera np. urządzenie monitorujące lub aplikację internetową, z pomocą</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:</p> <p>1. Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.</p> <p>2. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</p> <p>3. Wykorzystuje nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej.</p> <p>4. Opracowuje i wykonuje w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:</p> <p>1. Diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie (analizy dokonuje na podstawie wyników z kilku dni, np. tygodnia).</p> <p>2. Opracowuje i wykonuje indywidualnie układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</p> <p>3. Stosuje w grze: - wybrane elementy techniczne i taktyczne w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki, ustawia się prawidłowo</p>

<p>6. Zna urządzenia monitorujące do oceny dziennej aktywności fizycznej.</p> <p>7. <i>Uczestniczy w grach uproszczonych jako zawodnik i kibic, stosując zasady „czystej gry”.</i></p> <p>8. <i>Wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych.</i></p> <p>9. Wymienia konsekwencje stosowania używek w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.</p> <p>10. Omawia jaką rolę odgrywa wypoczynek w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej (nauce).</p> <p>11. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości.</p> <p>12. Wybiera sposoby redukcji nadmiernego stresu.</p> <p>13. <i>Dbaj o bezpieczeństwo</i></p>	<p><i>na boisku w obronie.</i></p> <p>5. Wskazuje, jak można wykorzystać nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej.</p> <p>5. <i>Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i kibic, , stosując zasady „czystej gry”.</i></p> <p>6. <i>Zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy.</i></p> <p>7. Wymienia konsekwencje zdrowotne stosowania substancji psychoaktywnych np. sterydów.</p> <p>8. Potrafi wskazać, ile czasu w ciągu dnia powinien przeznaczyć na pracę (naukę), ile na aktywność fizyczną, a ile na wypoczynek.</p> <p>9. Ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</p> <p>10. Wie jak radzić sobie ze</p>	<p><i>których sprawdza tętno, długość trasy lub ilość zrobionych podczas wybranej aktywności fizycznej kroków.</i></p> <p>6. <i>Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba). Odzworowuje zaprezentowany w czasie lekcji układ tańca.</i></p> <p>7. <i>Wyjaśnia ideę olimpijską.</i></p> <p>8. Wykonuje: - <i>wybrane elementy techniczne i taktyczne w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie , zbiecie i odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</i></p> <p>9. <i>Wykorzystuje nabyte wiadomości i umiejętności, uczestnicząc w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia, stosując zasady „czystej</i></p>	<p>5. Wyjaśnia ideę paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</p> <p>6. Wykonuje w grze: - <i>wybrane elementy techniczne i taktyczne w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</i></p> <p>8. <i>Wskazuje różnice w organizacji rozgrywek według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</i></p> <p>9. <i>Przygotowuje i wykonuje ćwiczenie zwinnościowo – akrobatyczne (np. piramidę dwójkową lub trójkową).</i></p> <p>10. <i>Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia z belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.</i></p> <p>11. <i>Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</i></p>	<p><i>na boisku w ataku i obronie.</i></p> <p>4. <i>Planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe systemem pucharowym lub „każdy z każdym”.</i></p> <p>5. <i>Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych, konfliktów.</i></p> <p>6. <i>Motywuje inne osoby do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby z niepełnosprawnościami, osoby starsze).</i></p> <p>7. <i>Pomaga słabszymi mniej sprawnym.</i></p> <p>8. <i>Jest sumienny i zawsze przygotowany do zajęć. Uczestniczy we wszelkich dostępnych formach aktywności fizycznej na terenie szkoły.</i></p> <p>9. <i>Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest godna</i></p>
--	--	---	--	---

<p><i>swoje i współwiczących.</i></p>	<p>stresem.</p> <p>11. Wykonuje wybrane próby wydolnościowe i motoryczne.</p> <p>12. Zna zasady dobrych relacji z innymi osobami.</p> <p>13. Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.</p>	<p><i>gry”.</i></p> <p>10. Odwzorowuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. piramidę dwójkową).</p> <p>11. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.</p> <p>12. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody dowolnym sposobem.</p> <p>13. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.</p> <p>14. Opracowuje rozkład dnia z uwzględnieniem proporcji między pracą, a wypoczynkiem.</p>	<p>12. Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku, w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej.</p> <p>13. Planuje sposoby swojego rozwoju na mając świadomość swoich mocnych i słabych stron, nad którymi należy pracować.</p> <p>14. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując empatię i asertywność.</p> <p>15. Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.</p> <p>16. Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych z wybranej dyscypliny.</p>	<p><i>naśladowania.</i></p> <p>10. Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.</p> <p>11. Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.</p> <p>12. Dąży do postępu w wynikach w testach i próbach motorycznych oraz wydolnościowych.</p> <p>13. Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF.</p> <p>14. Stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji.</p> <p>15. Przejawia zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się. Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi zastrzeżeń.</p>
---------------------------------------	--	---	--	---

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Nie formułuje się oceny na podstawie wyników prób.

Ocenianiu podlegają:

- POSTAWA UCZNIA I JEGO KOMPETENCJE SPOŁECZNE
- SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJĘĆ
- SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA (KONTROLA ZA POMOCĄ TESTÓW)
- UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE ZGODNE Z WYMAGANIAMI
- WIADOMOŚCI

NARZĘDZIA SŁUŻĄCE OCENIANIU:

- obserwacja ucznia (systematyczny udział w zajęciach wf i postawa ucznia oraz kompetencje społeczne),
- sprawdziany umiejętności technicznych zgodne z wymaganiami edukacyjnymi,
- testy sprawności fizycznej (oceniające postęp w usprawnianiu się),
- wiadomości z zakresu kultury fizycznej (odpowiedzi ustne, testy, quizy, projekty, gazetki tematyczne, referaty) .

UCZEŃ NIEKLASYFIKOWANY Uczeń może być nieklasyfikowany z w-f, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach przekraczających połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie ucznia. Uczeń nieklasyfikowany z powodu nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny, który obejmuje umiejętności techniczne i wiadomości z zakresu kultury fizycznej.

UWAGA. W przypadku ciągłej usprawiedliwionej nieobecności w szkole lub ze względu na stan zdrowia (zwolnienie od lekarza specjalisty) – jest możliwe zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego, na podstawie decyzji dyrektora szkoły.

Nauczyciele Wychowania Fizycznego