

**Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II
w Łososinie Dolnej**

**PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY
PODSTAWOWEJ**

Aktywność fizyczna i zdrowie

Autor: Krzysztof Warchoł

**Z modyfikacją:
mgr Ewa Oleksy-Kuźma
mgr Anna Pajor
mgr Renata Salabura**

Dopuszczenie do użytku:

(pieczęć i podpis dyrektora)

Łososina Dolna 2021/2022

PODSTAWA PROGRAMOWA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ W ZAKRESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (KLASY IV-VIII)

Cele kształcenia i wychowania fizycznego w klasach IV–VIII – zapisane w formie wymagań ogólnych – obejmują:

- „...kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej,
- zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej,
- poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej,
- kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych,
- kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej...” [Podstawa programowa 2017].

Treści kształcenia ujęte w formie wymagań szczegółowych odnoszą się do czterech bloków tematycznych aktywności ucznia związanej z procesem wychowania fizycznego. Pierwszy blok to rozwój fizyczny i sprawność fizyczna – są tu treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar i kontrola sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z wychowania fizycznego, ma on służyć tylko informacji dla ucznia, nauczyciela czy rodzica, w jaki sposób planować dalsze działania w celu poprawy sprawności fizycznej, która jest jednym z pozytywnych mierników zdrowia fizycznego. Należy tu zdecydowanie rozróżniać pojęcia diagnozowanie i ocenianie, które nie są tożsame. Drugi blok aktywność fizyczna – obejmuje treści indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjno-sportowym, uwzględniono tu zasadę stopniowania trudności i dostosowania aktywności fizycznej do psychofizycznego rozwoju ucznia. W tym bloku proponuje się też nowoczesne formy ruchu, także te z innych krajów europejskich. Cennym uzupełnieniem treści tego bloku jest wskazanie na możliwość stosowania współczesnych technologii informacyjnych, a przede wszystkim aplikacji internetowych do monitorowania i planowania aktywności fizycznej. Trzeci blok tematyczny to bezpieczeństwo w aktywności fizycznej, w którym występują treści związane z organizacją bezpiecznego miejsca aktywności fizycznej, właściwego doboru i wykorzystania sprzętu i urządzeń sportowych oraz dbania na zajęciach wychowania fizycznego o bezpieczeństwo własne, przez wspólne formy działania, do świadomej odpowiedzialności za zdrowie innych. Treści kształcenia w bloku czwartym dotyczą edukacji zdrowotnej. Wymagania szczegółowe w tym bloku obejmują zagadnienia zdrowia i jego diagnozowania w szerokim aspekcie przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Umiejętność łączenia treści tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych może pozytywnie oddziaływać na rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacniać poczucie własnej wartości czy wiary w swoje możliwości. Realizacja treści bloku edukacji zdrowotnej na pewno wzmacnia też znaczenie aktywnego i zdrowego stylu życia, aby jak najdłużej cieszyć się pełnym zdrowiem i sprawnością. Blok pod nazwą kompetencje społeczne obejmuje klasy IV–VIII. Znajdują się w nim treści związane z rozwijaniem w procesie pedagogicznym zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego, odpowiedzialnego i aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym, z uwzględnieniem zasad etycznych własnego postępowania czy zachowania.

Efekty nauczania i wychowania, które uczeń powinien osiągnąć z wychowania fizycznego – zapisane w formie wymagań szczegółowych – zostały podzielone na trzy poziomy: I – klasa IV, II – klasa V–VI i III – klasa VII–VIII. Wyjątkiem są tu kompetencje społeczne, których treści rozpisano w jednym bloku od IV do VIII klasy.

KLASA IV

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,
- 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego,
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,
- 2) mierzy tętno przed wysiłkiem i po nim oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,
- 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa,
- 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne,
- 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych,
- 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej,
- 3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka,
- 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej,
- 5) wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym,
- 2) uczestniczy w minigrach,
- 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej,
- 4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej,
- 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych,

- 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową,
- 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego,
- 8) wykonuje marszobieg w terenie,
- 9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem,
- 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku,
- 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych,
- 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych,
- 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

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

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

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

KLASY V i VI

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. Test Coopera),
- 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa),

3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki,
- 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem,
- 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych,
- 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego,
- 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych,
- 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej),
- 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady,
- 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo,
- 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych,
- 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego,
- 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną,
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu,
- 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem),
- 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez,
- 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją,
- 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych,
- 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego,
- 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu,
- 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody,
- 14) przeprowadza fragment rozgrzewki.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,
- 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,
- 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych,
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i z urządzeń sportowych,
- 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia,
- 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia,
- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu,
- 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą,
- 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności,
- 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym,
- 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

KLASY VII i VIII

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,
- 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej,
- 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki,
- 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych,
- 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej,
- 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,
- 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
- 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej,
- 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking),
- 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy,
- 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,
- 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,
- 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy,
- 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa),
- 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny,
- 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,
- 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,
- 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną,
- 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe),
- 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im,
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji,
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ,
- 2) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,
- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej,
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni,
- 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej,
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

KLASY IV–VIII

Kompetencje społeczne. Uczeń:

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywali, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę,
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych,
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania,
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną,
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci,

- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować,
- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych,
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych,
- 9) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię,
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze)...” [Podstawa programowa 2017].

Lekcje wychowania fizycznego powinny być prowadzone w salach sportowych, w specjalnie do tego celu przygotowanych pomieszczeniach zastępczych lub na obiektach sportowych zewnętrznych. Szczególnie ważne są lekcje prowadzone w środowisku naturalnym, także w okresie jesienno-zimowym. Zadaniem szkoły jest zapewnienie właściwych warunków do osiągnięcia przez uczniów wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych, które zapisano w podstawie programowej w odniesieniu do obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.

Zajęcia z edukacji zdrowotnej należy przygotować po wcześniejszym zdiagnozowaniu rzeczywistych potrzeb w tym zakresie oraz przy uwzględnieniu możliwości organizacyjnych szkoły. Ważne jest, aby treści edukacji zdrowotnej zapisane w podstawie programowej wychowania fizycznego korelować i realizować w powiązaniu z innymi przedmiotami, w tym np. z biologią, wychowaniem do życia w rodzinie, wiedzą o społeczeństwie, edukacją dla bezpieczeństwa. Dlatego niezbędna wydaje się współpraca nauczycieli różnych przedmiotów. Działania dydaktyczne i wychowawcze w zakresie edukacji zdrowotnej powinna też wspierać szkolna pielęgniarka lub higienistka oraz rodzice dzieci. Warto jest też korzystać z programów zdrowotnych, które oferują różne organizacje i podmioty zajmujące się ogólnie pojętą profilaktyką zdrowia.

Do procesu wychowania fizycznego należy również włączać uczniów, którzy mają czasowe lub częściowe zwolnienia z ćwiczeń fizycznych. Autorzy podstawy programowej mają tu na uwadze np. opanowanie kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym, a także wybranych kompetencji z zakresu umiejętności przede wszystkim w bloku edukacja zdrowotna [Podstawa programowa 2017].

TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

II etap edukacji (klasa IV szkoły podstawowej)

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

- 1) rozpoznaje zdolności kondycyjne (wytrzymałościowe, siłowe, szybkościowe), zdolności koordynacyjne (m.in. szybkość reakcji, równowaga, zwinność, orientacja, poczucie rytmu) oraz gibkość,
- 2) wie, że tętno spoczynkowe to liczba uderzeń serca w ciągu jednej minuty, mierzona w warunkach spoczynku – najlepiej rano w pozycji półsiedzącej lub siedzącej (prawidłowe tętno spoczynkowe dla dzieci: około 100 uderzeń na minutę), tętno powysiłkowe to liczba uderzeń serca na minutę – mierzona po wysiłku fizycznym,
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała, m.in.: głowa trzymana prosto, barki na jednym poziomie, ściągnięte łopatki, brzuch lekko wciągnięty, nogi ustawione równolegle, prawidłowo ustawione i obciążone stopy.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) mierzy wysokość i masę ciała w gabinecie higienistki lub pielęgniarki szkolnej, z pomocą nauczyciela wychowania fizycznego swoje wyniki nanosi na siatki centylowe oraz interpretuje uzyskane wyniki,
- 2) mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku, np. na tętnicy szyjnej (pomiar jest dokonywany przez uciśnięcie tętnicy szyjnej opuszkami dwóch palców, używamy do tego celu palca środkowego i wskazującego, pomiaru dokonujemy przez 15 s, a uzyskany wynik mnożymy przez 4, tak aby otrzymać wartość tętna minutowego), dokonuje interpretacji wyników tętna spoczynkowego i po wysiłku za pomocą Próby Ruffiera,
- 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha (siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (dalej: MTSF) oraz gibkości kręgosłupa (skłon tułowia w przód w staniu według MTSF),
- 4) potrafi zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym: szybkość, siłę, wytrzymałość, równowagę, zwinność, szybkość reakcji,
- 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, np. w leżeniu przodem ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i mięśnie pośladkowe, rozciągające mięśnie klatki piersiowej; w leżeniu tyłem ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i rozciągające mięśnie grzbietu, ćwiczenia elongacyjne kręgosłupa, w klęku podpartym ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia; podnosi drobne przedmioty stopą, np. woreczki, szarfy, w pozycjach wysokich zachowuje prawidłową postawę ciała, umie prawidłowo oddychać w czasie ćwiczeń.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych: pozycji wyjściowej do ćwiczeń, przebiegu podstawowego ruchu w ćwiczeniu, pozycji

końcowej ćwiczenia, ustawienia lub ułożenia ramion i nóg w trakcie ćwiczenia, podstawowego kierunku ruchu w ćwiczeniu,

- 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej,
- 3) wie, że technika – to sposób wykonania ćwiczenia określony przepisami, które obowiązują w danej dyscyplinie sportowej lub rekreacyjnej, a taktyka – to sposób prowadzenia rywalizacji sportowej lub rekreacyjnej z zachowaniem przepisów i zasad, które występują w tych formach aktywności ruchowej,
- 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej, np. boiska sportowe, ścieżki rowerowe, bieżnie okólne, sale i hale sportowe, kryte pływalnie, parki itp.,
- 5) wie, że flaga olimpijska symbolizuje różnorodność i jedność ludzi, a pięć kół olimpijskich w różnych kolorach odnosi się do poszczególnych kontynentów (niebieski – Europa, czarny – Afryka, czerwony – Ameryka, żółty – Azja i zielony – Australia), znicz olimpijski łączy tradycję nowożytnych igrzysk olimpijskich z igrzyskami antycznymi, zapalony w pierwszym dniu igrzysk, gaśnie w trakcie ceremonii zamknięcia, olimpiada to czas pomiędzy kolejnymi igrzyskami olimpijskimi (zimowymi lub letnimi, jest to dzisiaj 4 lata), igrzyska olimpijskie to największa, najbardziej znana i prestiżowa impreza sportowa we współczesnym świecie.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze:
 - kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu po prostej prawą i lewą ręką, po prostej ze zmianą ręki kozłującej (w minikoszykówce i minipiłce ręcznej),
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą (w minipiłce nożnej),
 - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu (w minikoszykówce),
 - podanie piłki jednorącz półgórnie w miejscu i w ruchu (w minipiłce ręcznej),
 - rzut piłki oburącz z miejsca do kosza,
 - rzut piłki jednorącz z miejsca na bramkę (w minipiłce ręcznej),
 - strzał piłki do bramki wewnętrzną częścią stopy z miejsca (w minipiłce nożnej),
 - odbicia piłki sposobem oburącz górnym (w minipiłce siatkowej).
- 2) uczestniczy w minigrach:
 - grze uproszczonej i szkolnej w minikoszykówce,
 - grze uproszczonej i szkolnej w minipiłce ręcznej,
 - grze uproszczonej i szkolnej w minipiłce siatkowej,
 - grze uproszczonej i szkolnej w minipiłce nożnej.
- 3) organizuje w gronie rówieśników zabawy ruchowe, stosuje reguły zabawy, przepisy gier ruchowych w formie uproszczonej,
- 4) uczestniczy w zabawach i grach ruchowych bieżnych, skocznych, rzutnych z mocowaniem, orientacyjno-porządkowych, motorycznodydaktycznych, zabawach ruchowych na śniegu,
- 5) wykonuje przewrót w przód:
 - z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - z półprzysiadu do przysiadu podpartego.
- 6) wykonuje układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową, który jest połączeniem następujących elementów:
 - postawy zasadniczej,

- przysiadu podpartego,
 - przewrotu w przód,
 - klęku podpartego,
 - przetoczenia na plecy do leżenia przewrotnego,
 - klęku podpartego.
- 7) wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę,
 - 8) wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce,
 - 9) starty wysokie z różnych pozycji wyjściowych i bieg na odcinku 30– 40 m:
 - z ustawienia przodem do kierunku biegu,
 - z ustawienia tyłem do kierunku biegu,
 - z ustawienia bokiem do kierunku biegu.
 - 10) wykonuje marszobieg w terenie płaskim i o zmiennym ukształtowaniu, biegi przełajowe, uczestniczy w grach i zabawach terenowych,
 - 11) ze startu wysokiego biega odcinki 300–400 m,
 - 12) wykonuje rzuty z miejsca i krótkiego rozbiegu następującymi przyborami:
 - rzut oburącz znad głowy z miejsca piłką lekarską 1 kg
 - z ustawienia przodem do kierunku rzutu,
 - rzut oburącz znad głowy z miejsca piłką lekarską 1 kg
 - z ustawienia tyłem do kierunku rzutu,
 - rzut jednorącz z miejsca piłeczką palantową lub piłką do tenisa,
 - rzut jednorącz z krótkiego rozbiegu piłeczką palantową lub piłką do tenisa.
 - 13) wykonuje skok w dal:
 - z miejsca z odbicia obunóż,
 - z miejsca z odbicia z prawej lub lewej nogi,
 - z krótkiego rozbiegu z odbicia z prawej lub lewej nogi.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku m.in.:
 - na boisku sportowym przebywa tylko pod opieką nauczyciela,
 - zawsze ma odpowiedni strój sportowy,
 - obuwie jest dostosowane do rodzaju nawierzchni w sali gimnastycznej,
 - odpowiednio ustawia i rozstawia sprzęt sportowy,
 - zawsze dostosowuje swoje zachowanie do poleceń i komend nauczyciela.
- 3) wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia, np.:
 - nauczyciel wf, który prowadzi zajęcia,
 - inny nauczyciel wf znajdujący się na obiekcie sportowym,
 - higienistka lub pielęgniarka szkolna,
 - inni nauczyciele lub wychowawcy,
 - dyrektor szkoły,
 - służby ratownicze pod numerem telefonu 112.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych, m.in.:
 - umie wykonać czynności związane z ochroną lub samoochroną w trakcie ćwiczeń,
 - nigdy nie wykonuje żadnych ćwiczeń bez obecności nauczyciela prowadzącego zajęcia,
 - w sposób ergonomiczny przenosi sam lub ze współwiczającym sprzęt i urządzenia sportowe,
 - nie stwarza swoim zachowaniem sytuacji stanowiących realne zagrożenie dla zdrowia i życia innych współwiczających,
 - zawsze ma odpowiedni strój sportowy.
- 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych, m.in.:
 - korzysta z boisk specjalistycznych
 - zewnętrznych typu orliki,
 - zabawy i gry ruchowe prowadzi na terenie płaskim i równym bez dodatkowych rzeczy, które by mogły zagrażać bezpieczeństwu osób ćwiczących,
 - miejsce ćwiczeń jest odpowiednio oddalone od dróg publicznych i osiedlowych, chodników, słupów z energią elektryczną,
 - w trakcie gier sportowych i minigier
 - bramki, kosze nie mogą być ustawione w stronę okien budynków mieszkalnych, – zgłasza
 - odpowiednim służbom wszelkie usterki techniczne urządzeń sportowych na boiskach szkolnych i osiedlowych,
 - bezwzględnie unika boisk do piłki nożnej, na których bramki nie są na stałe przymocowane do podłoża.
- 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem, m.in.:
 - korzysta ze sprzętu sportowego według zasad, które danemu urządzeniu lub przyborowi zostały przyporządkowane,
 - umie przenosić sprzęt i urządzenia sportowe,
 - umie przy obecności nauczyciela dokonać prostych czynności regulujących sprzęt i urządzenia sportowe,
 - korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych tylko za wiedzą i zgodą nauczyciela.
- 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku i zeskoku, m.in.:
 - poprzez odpowiednie ułożenie ciała minimalizuje skutki upadku,
 - potrafi asekurować upadek, np. kończynami górnymi,
 - zeskok zawsze wykonuje na nogi ugięte,
 - po skokach gimnastycznych wykonuje zeskok zawsze na materace,
 - w lekcjach lekkoatletycznych skok w dal z rozbiegu wykonuje do piasku lub na materace,
 - skok wzwyż tylko na specjalistyczny zeskok.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia, m.in. poprzez regularną aktywność fizyczną:
 - redukujemy ryzyko występowania otyłości oraz chorób przewlekłych (cukrzyca, choroby niedokrwiennej serca, żylaków kończyn, niektóre choroby nowotworowe),
 - zapobiegamy osteoporozie,
 - zwiększamy odporność organizmu,

- poprawiamy adaptację na bodźce i zmiany środowiska fizycznego i społecznego,
 - zmniejszamy zjawisko stresu,
 - zmniejszamy uczucie napięcia, nasilenia objawów depresji,
 - promujemy zdrowy styl życia,
 - obniżamy do minimum ryzyko wystąpienia nałogów [Jodkowska 2013].
- 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej:
- podstawa piramidy to systematyczna (codzienna aktywność fizyczna),
 - drugie piętro to warzywa i owoce,
 - wyższe piętro to produkty pełnoziarniste,
 - kolejne piętro to nabiał i produkty pochodzenia mlecznego (najlepiej z niską zawartością tłuszczu),
 - wyżej są ryby i mięso chude,
 - na szczycie piramidy są oleje roślinne.
- 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania, m.in.:
- regularne spożywanie posiłków (5 posiłków dziennie, co 3–4 godz.),
 - warzywa i owoce (w proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa, $\frac{1}{4}$ owoce),
 - spożywanie produktów zbożowych pełnoziarnistych,
 - codzienne wypijanie 3–4 szklanek mleka (można zastąpić jogurtem naturalnym lub kefirem),
 - spożywanie ryb, nasion roślin strączkowych i jaj, chudego mięsa, ograniczanie spożywania produktów mięsnych przetworzonych,
 - tłuszcze zwierzęce zastępujemy olejami roślinnymi,
 - unikamy spożywania cukru, słodczy i słodkich napojów
 - w zamian owoce i orzechy,
 - nie dosalamy potraw, unikamy produktów z dużą ilością soli, przyprawiamy ziołami,
 - pijemy wodę do posiłku i między posiłkami (1,5 l dziennie),
 - podstawa piramidy
 - codzienna i systematyczna aktywność fizyczna [Instytut Żywności i Żywienia 2016].
- 4) wie, jak dobrać strój do zajęć ruchowych w zależności od warunków atmosferycznych, m.in.:
- dobiera strój sportowy z tzw. warstwą termoizolacyjną
 - chroniąc ciało przed zimnem,
 - korzysta ze strojów sportowych z tzw. warstwą termoregulacyjną
 - co pozwala skórze na swobodne oddychanie,
 - używa obuwia sportowego, które zapewnia bezpieczne i zdrowe wykonywanie wszelkich form aktywności fizycznej,
 - w czasie zabaw i ćwiczeń na świeżym powietrzu w zimie używa czapek i rękawic.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży, m.in.:
 - systematycznie dba o higienę osobistą całego ciała (codzienny prysznic lub kąpiel),
 - często myje ręce,
 - higiena jamy ustnej (myje zęby 2 razy dziennie po 2 minuty),
 - używa codziennie czystej odzieży,
 - zmienia odzież na zajęcia ruchowe.
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach, m.in.:

- siedząc na krześle, nie pochylamy tułowia do przodu, pośladki głęboko wsunięte w oparcie krzesła, uda i podudzia zgięte pod kątem prostym, stopy oparte o podłoże, oparcie krzesła powinno sięgać do łąpatek, tak by ruch rąk nie był ograniczony,
- w pozycji siedzącej oba pośladki są jednakowo obciążone, a barki ustawione symetrycznie,
- ucząc się, czytając w pozycji leżącej staramy się trzymać prosto kręgosłup, w leżeniu przodem z wałkiem lub poduszką pod brzuchem,
- dobór wysokości biurka, ustawionego w dobrze oświetlonym miejscu,
- plecak do szkoły nosimy na obu ramionach,
- plecak nie może być nadmiernie obciążony,
- pamiętamy o zmianie ręki lub ramienia, w sytuacji gdy książki nie są noszone w plecaku,
- czynności porządkowe, np. drobne prace w domu wykonujemy przy skorygowanym ustawieniu kręgosłupa,
- w zabawach pamiętamy o symetrycznej pozycji ciała,
- podnosząc cięższe przedmioty
- uginamy nogi i przechodząc do przysiadu, utrzymujemy wyprostowany kręgosłup [Scholaris.pl].

II etap edukacji (klasy V–VI szkoły podstawowej)

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wie, że wydolność i wytrzymałość organizmu można kontrolować za pomocą Testu Coopera, który polega na przebiegnięciu określonego dystansu w ciągu 12 minut, zna kryteria oceny Testu Coopera dla swojego wieku,
- 2) wie, jakie są kryteria oceny siły mięśni brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa według prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej,
- 3) wskazuje grupy mięśniowe, które odpowiadają za prawidłową postawę ciała:
 - mięśnie szyi,
 - mięśnie klatki piersiowej,
 - mięśnie brzucha,
 - mięśnie biodrowo-lędźwiowe,
 - mięsień czworogłowy uda,
 - mięsień prostownik grzbietu,
 - mięśnie pośladkowe,
 - mięśnie kulszowo-goleniowe.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje bieg 12-minutowy
 - Test Coopera, zwis na drążku na ugiętych rękach, podciąganie na drążku, siady z leżenia tyłem, skłon tułowia w przód w staniu

- według prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, z pomocą nauczyciela interpretuje swoje wyniki na przykładzie tabel sprawności i wydolności fizycznej według MTSF,
- 2) demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych ramion, nóg, tułowia w pozycjach wysokich, niskich, podporach w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej, poprzecznej i złożonej, wykonuje ćwiczenia kształtujące gibkość z przewagą skurczów izotonicznych mięśni, umie przyjąć i utrzymać właściwą pozycję ciała w trakcie ćwiczeń, które 41 poprawiają gibkość, ćwiczenia wykonuje indywidualnie lub z partnerem,
- 3) wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem, m.in.:
 - ćwiczenia stereotypowe,
 - ćwiczenia, które kształtują zachowanie równowagi w miejscu i w ruchu,
 - ćwiczenia polegające na wykonywaniu szybkich obrotów, zwrotów, padów, przewrotów, łączenie tych ćwiczeń,
 - ćwiczenia asymetryczne,
 - ćwiczenia wykonywane w nietypowych pozycjach wyjściowych,
 - ćwiczenia z nietypowymi ruchami w połączeniu z ich zasadniczą formą,
 - ćwiczenia wykonywane w nietypowych warunkach zewnętrznych,
 - ćwiczenia z różnych dyscyplin sportowych [Spieszny 2002].

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia podstawowe przepisy i zasady gry w:
 - minipiłkę ręczną,
 - minikoszykówkę,
 - minipiłkę siatkową,
 - minipiłkę nożną,
 - „dwa ognie”,
 - „cztery ognie”,
 - „kwadranta”,
 - badmintona,
 - tenisa stołowego,
 - ringo.
- 2) opisuje zasady zabawy ruchowej „Super balon” (Szwecja),
- 3) wie, jak wygląda obrona „każdy swego”, atak szybki w minigrach zespołowych,
- 4) wie, że dzieci i młodzież w wieku szkolnym powinny uczestniczyć w codziennej umiarkowanej aktywności fizycznej trwającej co najmniej 60 minut (według WHO i UE),
- 5) zna pojęcie rozgrzewki jako wszechstronnego przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego w trakcie zajęć ruchowych, wymienia podstawowe zasady przeprowadzenia rozgrzewki, m.in.:
 - czas trwania rozgrzewki do lekcji zawiera się w przedziale 10–15 minut,
 - ćwiczenia rozgrzewkowe zaczynamy od ruchów wykonywanych z mniejszą intensywnością, np. zabawy bieżnej, orientacyjno-porządkowej lub biegu w wolnym tempie (truchtu),

- w trakcie truchtu możemy wykonywać dodatkowe ćwiczenia ramion i nóg (krążenia, wymachy, kroki odstawno-dostawne, biegi krokiem skrzyżnym, z obrotami itp.),
 - w trakcie ćwiczeń w miejscu rozgrzewamy poszczególne stawy: kręgow szyjnych, barkowe, łokciowe, promieniowo-nadgarstkowe, biodrowe, kolanowe, skokowo-goleniowe (krążenia, skłony, wspięcia na palce, wstępy na podwyższenie),
 - w dalszej części prowadzimy tzw. ćwiczenia rozciągające, które poprawiają elastyczność mięśni (np. stretching),
 - rozgrzewkę kończymy ćwiczeniami przygotowującymi do zadań głównych lekcji, np. szybkimi przebieżkami (do biegów 30–60 m) lub seriami podskoków,
 - należy pamiętać, aby w trakcie rozgrzewki ćwiczenia były wykonywane seriami z odpowiednią ilością powtórzeń (2–3 serie po 8–10 powtórzeń) na każdą grupę mięśni,
 - bardzo ważne jest wykonywanie ćwiczeń rozgrzewkowych we właściwych pozycjach wyjściowych.
- 6) wie, że starożytne igrzyska olimpijskie zostały zapoczątkowane w Olimpii w Grecji w 776 r. p.n.e., trwały pięć dni, w czasie trwania igrzysk nie prowadzono działań wojennych, za wygranie konkurencji zawodnik otrzymywał wieniec z gałązek wawrzynu (laur olimpijski), był sławny i nosił tytuł olimpionika, rywalizacja sportowa odbywała się w duchu fair play. Nowożytne igrzyska olimpijskie zostały zapoczątkowane także w Grecji w Atenach – 1896 r. Prawo do organizacji igrzysk otrzymuje miasto, a nie państwo, jest to największa i najbardziej prestiżowa impreza sportowa na świecie. Za organizację igrzysk odpowiada Międzynarodowy Komitet Olimpijski. W trakcie igrzysk wszyscy sportowcy przebywają w tzw. wiosce olimpijskiej. Igrzyska letnie i zimowe odbywają się co cztery lata. W dotychczasowej historii w Polsce nie odbyły się igrzyska olimpijskie. Ideę nowożytnych igrzysk olimpijskich wznowił Baron Pierre de Coubertin. Symbole olimpijskie to: flaga olimpijska, motto olimpijskie, hymn olimpijski, ogień olimpijski.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze:
- kozłowanie piłki w marszu i biegu prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku poruszania się (w minikoszykówce i minipiłce ręcznej),
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą i lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się (w minipiłce nożnej),
 - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i biegu,
 - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i biegu kozłem (w minikoszykówce),
 - podanie piłki jednorącz półgórną w marszu i biegu kozłem (w minipiłce ręcznej),
 - rzut piłki z biegu do kosza (dwutakt),
 - rzut piłki jednorącz z biegu na bramkę (w minipiłce ręcznej),
 - strzał piłki do bramki prostym podbiciem z miejsca i po prowadzeniu piłki (w minipiłce nożnej),
 - odbicia piłki sposobem oburącz górnym indywidualnie i w parach (w minipiłce siatkowej),
 - odbicia piłki sposobem oburącz dolnym indywidualnie i w parach (w minipiłce siatkowej),
 - rozegranie piłki w trójkach (odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym) „na trzy”,

- zagrywka sposobem dolnym z odległości 4–5 m,
 - chwyt i rzut kółka ringo jednorącz,
 - chwyt i rzuty piłki w grze „Dwa ognie”,
 - chwyt i rzuty piłki w grze „Cztery ognie”,
 - odbicia piłki w grze „Kwadrant”,
 - odbicia forhendem i bekhendem w badmintonie,
 - odbicia forhendem i bekhendem w tenisie stołowym.
- 2) uczestniczy w minigrach:
- zabawach ruchowych i grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w minikoszykówce,
 - zabawach ruchowych i grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w minipiłce ręcznej,
 - zabawach ruchowych i grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w minipiłce siatkowej,
 - zabawach ruchowych i grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w minipiłce nożnej.
- 3) uczestniczy w zabawie lub grze z innego kraju europejskiego, np. w zabawie „Super balon” (Szwecja)
- zabawa polega na tym, że każdemu dziecku przywiązuje się sznurkiem lub tasiemką nadmuchany balon do ręki lub nogi (musi być ta sama ręka lub noga u wszystkich dzieci), na sygnał prowadzącego dzieci starają się zmiażdżyć balony innych dzieci, wygrywa ta osoba, której udało się najdłużej ochronić swój balon przed zniszczeniem. W zabawie może brać udział dwie osoby lub dowolna liczba dzieci.
- 4) organizuje w gronie rówieśników grę w ringo,
- 5) wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne:
- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - wykonuje stanie na rękach przy drabinkach,
 - wykonuje podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,
 - wykonuje przerzut bokiem.
- 6) wykonuje układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową, który jest połączeniem następujących elementów:
- postawy zasadniczej,
 - przysiadu podpartego,
 - przewrotu w przód,
 - przewrotu w tył,
 - podporu łukiem leżąc tyłem.
- 7) wykonuje skok rozkroczny przez kozła,
- 8) wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce,
- 9) wykonuje podstawowe kroki i figury poloneza, walca angielskiego,
- 10) pokonuje trasę biegu przełajowego na odcinku 600–800 m,
- 11) ze startu niskiego biegnie na odcinku 40–60 m,
- 12) z rozbiegu rzuca piłeczką palantową na odległość,
- 13) z rozbiegu skacze w dal sposobem naturalnym,
- 14) wykonuje serię przeskoków nad piłkami lekarskimi 1–2 kg z odbicia obunóż,
- 15) prowadzi fragment rozgrzewki – ćwiczenia w truchcie o charakterze ogólnorozwojowym,
- 16) zabawy ruchowe na śniegu.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wie, że przestrzeganie ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej sprzyja zachowaniu zdrowia, obniża do minimum ryzyko wystąpienia kontuzji, uczy zasad fair play,
- 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia, m.in.:
 - wie, kogo należy powiadomić w razie wypadku,
 - zna numer ratunkowy 112,
 - umie udzielić pierwszej pomocy,
 - wie, że na terenie szkoły o wypadkach należy niezwłocznie powiadomić nauczycieli, wychowawców, dyrekcję szkoły,
 - wie, jak zabezpieczyć miejsce zdarzenia,
 - zna zasady ewakuacji.
- 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego, m.in.:
 - wie, że w szkole ze sprzętu sportowego można korzystać tylko w trakcie zajęć ruchowych prowadzonych przez nauczyciela,
 - sprzętu sportowego należy używać zgodnie z jego przeznaczeniem i funkcjami,
 - zauważone wszelkie wady i usterki urządzeń sportowych należy zgłaszać prowadzącemu zajęcia,
 - sprzęt sportowy należy przenosić w ergonomiczny i bezpieczny sposób.
- 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach i nad wodą w różnych porach roku, m.in.:
 - wie, że w górach chodzimy tylko po wyznaczonych szlakach turystycznych,
 - w wyższe partie gór mogą chodzić tylko osoby odpowiednio przygotowane do takiej formy turystyki,
 - w czasie burzy należy jak najszybciej schodzić ze szczytów i miejsc odsłoniętych,
 - zawsze należy mieć odpowiedni strój ze szczególnym wskazaniem na właściwe obuwie,
 - korzysta z akwenów wodnych, na których są ratownicy i wyznaczone kąpieliska,
 - bezwzględnie stosuje się do wszystkich zasad regulaminu korzystania z kąpieliska,
 - nie przecenia swoich umiejętności pływackich.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych, m.in. korzysta z:
 - pomocy,
 - podtrzymania,
 - ochrony właściwej,
 - zna sposoby samoochrony.
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i z urządzeń sportowych, m.in.:
 - umie wykonać ćwiczenie na danym urządzeniu sportowym,
 - na sprzęcie sportowym wykonuje ćwiczenia zgodnie z funkcją danego urządzenia,
 - umie przygotować sprzęt sportowy do lekcji,
 - nie wykonuje ćwiczeń na urządzeniach sportowych, które nie są odpowiednio zamocowane lub przytwierdzone do podłoża.
- 3) wykonuje elementy samoobrony, m.in.:
 - potrafi zasłonić się przed dowolną formą ataku,
 - umie wykonać dowolną formę uniku, np. poprzez odpowiedni balans tułowiem,

– potrafi bezpiecznie upaść lub wykonać pad.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia – „Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalektwa, ale także stan pełnego, fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia)” – według WHO,
- 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia, m.in.:
 - sprawność i prawidłowość funkcjonowania wszystkich narządów i układów organizmu,
 - odpowiednie ciśnienie krwi,
 - poziom glukozy we krwi,
 - EKG serca, – budowa somatyczna,
 - poziom sprawności i kondycji fizycznej,
 - brak nadwagi i otyłości.
- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu, m.in.:
 - hartujemy organizm tylko wtedy, kiedy jesteśmy zdrowi,
 - elementy hartowania wprowadzamy stopniowo,
 - w przypadku schorzeń możemy się hartować po wcześniejszej konsultacji z lekarzem,
 - hartować się należy w różnych warunkach klimatycznych i pogodowych,
 - przed snem wietrzymy pokój, możemy spać przy otwartym oknie,
 - systematycznie przez cały rok uprawiamy aktywność fizyczną na świeżym powietrzu, np. biegamy, jeździmy na rowerze, na nartach, rolkach,
 - prawidłowo się odżywiamy,
 - ubieramy się stosownie do temperatury zewnętrznej [Scholaris.pl].
- 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą, m.in.:
 - ograniczanie przebywania na silnym słońcu pomiędzy godziną 10.00 a 16.00,
 - odpowiednio się ubieramy, aby nie prowadzić do przegrzewania organizmu,
 - stosujemy nakrycie głowy,
 - unikamy noszenia odzieży w ciemnych i czarnych kolorach, która może wchłaniać bardzo dużo promieni słonecznych,
 - używamy kosmetyków do ochrony ciała przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych z odpowiednim filtrem UV (olejki, kremy do opalania),
 - przy niskich temperaturach należy właściwie się ubierać,
 - zawsze przy niskich temperaturach stosujemy nakrycie głowy i rękawice,
 - dodatkowa aktywność ruchowa może obniżać uczucie zimna i chłodu,
 - przy zbyt niskich temperaturach pozostajemy w pomieszczeniach zamkniętych i ogrzewanych,
 - silny wiatr potęguje odczucie zimna.
- 5) wie, że zalecana aktywność fizyczna dla dzieci i młodzieży według WHO lub UE wynosi 60 min dziennie.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności, m.in.:
 - w sposób świadomy wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne odpowiadające za prawidłową postawę ciała,
 - umie przyjmować prawidłową postawę ciała w staniu i siedząc,
 - ergonomicznie podnosi i przenosi różne przedmioty,
 - stara się, aby w plecaku znajdowały się tylko rzeczy najważniejsze, bez dodatkowego
 - zbędnego obciążenia,
 - potrafi prawidłowo oddychać podczas ćwiczeń fizycznych,
 - wykonuje dodatkowe zestawy ćwiczeń, które służą utrzymaniu i korygowaniu prawidłowej postawy ciała, np. w domu,
 - systematycznie uczęszcza na zajęcia gimnastyki korekcyjnokompensacyjnej.
- 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym, m.in.:
 - potrafi prawidłowo oddychać (w sposób pełny i głęboki zapewniający właściwą wentylację płuc),
 - umie się wyciszyć po zajęciach
 - wyregulować tempo swojego oddechu,
 - wykonuje zabawy ruchowe poprawiające tempo i poprawność oddechu,
 - aktywnie uczestniczy w zabawach uspokajających.
- 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych, m.in.:
 - ćwiczy na świeżym powietrzu, np. późną jesienią lub wczesną wiosną,
 - uprawia ćwiczenia na zewnątrz w okresie zimy,
 - umie ćwiczyć w warunkach wysokiej temperatury otoczenia,
 - potrafi we właściwy sposób nawadniać swój organizm,
 - dobiera odpowiedni strój sportowy do warunków atmosferycznych panujących na zewnątrz.

II etap edukacji (klasy VII–VIII szkoły podstawowej)

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego, m.in.:
 - intensywnie rosną kości długie,
 - zmieniają się proporcje ciała,
 - występuje przyrost masy ciała u dziewcząt i chłopców,
 - szybki rozwój drugorzędnych cech płciowych,
 - mogą wystąpić zaburzenia ciśnienia krwi i szybkości tętna,
 - chłopcy chętniej uprawiają sport, odczuwają potrzebę ruchu i ćwiczeń fizycznych,
 - dziewczęta mogą unikać aktywności fizycznej, szczególnie tej o większej intensywności, 4
 - może wystąpić zjawisko zaburzenia koordynacji ruchowej,

- u chłopców obserwuje się wzrost siły mięśniowej (Bielski 2012).
- 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej, m.in.:
 - próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej,
 - Test Coopera,
 - Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory.
- 3) wie, jakie zastosowanie mają siatki centylowe do oceny własnego rozwoju fizycznego na podstawie:
 - masy ciała,
 - wysokości ciała,
 - BMI.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie potrafi określić swój rozwój fizyczny na podstawie siatek centylowych lub obliczając wskaźnik BMI,
- 2) wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, Testu Coopera,
- 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej na podstawie samokontroli i samooceny sprawności fizycznej według prób Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory,
- 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących:
 - zdolności szybkościowe, np. biegi krótkie, starty z różnych pozycji wyjściowych, biegi z przyspieszeniem,
 - zdolności wytrzymałościowe, np. biegi średnie i długie 600– 1000 m, biegi przełajowe, zabawy biegowe,
 - zdolności siłowe, np. ćwiczenia z pokonywaniem własnego oporu ciała lub oporu współwciążącego, podnoszenie i przenoszenie różnych przyborów, np. piłki lekarskie, tory przeszkód, rzuty piłkami lekarskimi,
 - zdolności koordynacyjne, np. ćwiczenia gimnastyczne, technika i taktyka w grach zespołowych, sporty indywidualne,
 - gibkość, np. zestaw ćwiczeń rozciągających.
- 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała, m.in.:
 - ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej,
 - ćwiczenia wzmacniające mięśnie klatki piersiowej,
 - ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i pośladków,
 - ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha,
 - ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg i stóp,
 - ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone,
 - przyjmowanie i świadome utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, np. siedząc w ławce, przy komputerze, stojąc, wykonując drobne prace porządkowe,
 - ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie różnych przedmiotów.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego, m.in.:
 - powiększa się przekrój i objętość włókien mięśniowych,
 - wzrasta siła, napięcie i sprężystość mięśni,

- ulegają zgrubieniu i wzmocnieniu ścięgna oraz więzadła,
 - obserwujemy przyspieszenie procesu mineralizacji tkanki kostnej,
 - wzmacnia się akcja serca i szybciej krąży krew,
 - następuje szybsza wentylacja płuc,
 - organizm produkuje więcej ciepła,
 - zdecydowanie szybciej przebiega proces przemiany materii itp. (Bielski 2012).
- 2) wskazuje korzyści, które wynikają z aktywności fizycznej w terenie, m.in.:
- większa intensywność zajęć mierzona częstością skurczów serca na minutę,
 - duża objętość zajęć,
 - hartowanie organizmu na zmiany pogody i temperatury,
 - lepsze samopoczucie,
 - poprawa wytrzymałości i wydolności organizmu,
 - korzystny wpływ czynników klimatyczno-atmosferycznych na organizm (Pańczyk 1999).
- 3) charakteryzuje nowoczesne urządzenia techniczne oraz aplikacje internetowe do oceny dziennej aktywności fizycznej, m.in.:
- Endomondo – to jedna z najpopularniejszych aplikacji sportowych (aż 25 mln użytkowników). Nie bez powodu określana jest jako „trener sportowy”. Aplikacja zapisuje pokonane trasy i rekordy. Rejestruje czas trwania aktywności, prędkość, dystans i kalorie. Aplikacja dostępna zarówno na iPhone’y, jak i smartfony z Androidem oraz Windows Phone,
 - Ground Miles – aplikacja zachęca do aktywności fizycznej. I chodzi tu przede wszystkim o ruch w najprostszej postaci – chodzenie. Aplikacja pozwala śledzić pokonany dystans, pomaga zdobywać cele, liczy kalorie,
 - Workout Trainer – aplikacja pozwala śledzić pokonany dystans, pomaga zdobywać cele, liczy kalorie,
 - Google Fit – to obecnie jedna z najpopularniejszych aplikacji dla aktywnych. Wspiera nie tylko smartfony, ale także zegarki z systemem Android Wear oraz smartbandy firmy Xiaomi oraz wiele innych urządzeń. Monitorowanie aktywności, wgląd we wszelkie statystyki, planowanie treningów – to jedne z wielu jej możliwości. Wszystko sprowadza się do bardziej świadomego treningu oraz większej motywacji,
 - Runtastic – to rozbudowana platforma do monitorowania naszej aktywności fizycznej. Pozwala rejestrować treningi, dopasowywać je do swoich potrzeb, analizować, czy też dzielić się wynikami ze znajomymi (Chwiałkowska 2013, Mynarski 2013, ZadarkoDomaradzka, Zadarko 2016).
- 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej, w tym:
- pilates – system ćwiczeń fizycznych wynikających z połączenia jogi, baletu i ćwiczeń izometrycznych. Celem tego systemu ćwiczeń jest rozciągnięcie i uelastycznienie wszystkich mięśni ciała. Twórca to Niemiec Josef Humbertus Pilates (początek XX wieku) [Wikipedia],
 - zumba – system ćwiczeń fizycznych polegający na połączeniu elementów tańców latynoamerykańskich i ćwiczeń fitness. Twórcą jest Kolumbijczyk Alberto „Beto” Perez w latach 90. XX wieku [Wikipedia],
 - nordic walking – forma treningu rekreacyjnego polegająca na marszu ze specjalnymi kijkami, zapoczątkowana w Finlandii w latach 20. XX wieku jako forma całorocznego treningu dla biegaczy narciarskich. Zasady treningu nordic walking jako pierwszy opisał Marko Kantanev w 1997 roku.

- 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy, np. zręcznościową grę pochodzącą z Australii dla czterech uczestników. Do gry potrzebna jest piłka. Zasady gry są następujące: dorosły rysuje na ziemi (nie może to być wysoka trawa) spore kwadratowe pole i dzieli je na cztery równe części. Każdy z powstałych kwadratów musi mieć wielkość co najmniej 2 x 2 m. Gracze kolejno zajmują jedno takie pole – to ich „królestwa”. Dzieci podają sobie piłkę (ale tylko nogami lub ręką, nie wolno jej chwytać!), odbijając ją do sąsiada. Zanim zostanie odbita, może dotknąć ziemi na kwadracie danego gracza tylko jeden raz. Jeśli zawodnik po takim trafieniu nie zdoła wybić piłki w jego pole, odpada. Wygrywa ta osoba, która zostanie na polu ostatnia. Nazywa się ją „królem kwadratów”,
- 6) wyjaśnia następujące pojęcia:
- idea olimpijska – według Barona Pierre de Coubertina w zmaganiach sportowych „ważny jest udział, a nie zwycięstwo”, sport to metoda wychowania współczesnego człowieka, etyka w sporcie powinna być obecna na co dzień, na czas igrzysk olimpijskich wszystkie konflikty wojenne powinny być zawieszane, wszyscy sportowcy są równi itp.,
 - idea paraolimpijska – jest to umożliwienie współzawodnictwa sportowego osobom niepełnosprawnym fizycznie na podobnych zasadach, jak to jest przyjęte w ramach igrzysk olimpijskich. Pierwsze Igrzyska Paraolimpijskie odbyły się w 1960 roku. Natomiast w 1988 roku paraolimpijczycy zostali uznani za członków ruchu olimpijskiego i od tego czasu mogą rywalizować na obiektach IO w 2–3 tygodnie po ich zakończeniu [www.paralympic.org.pl/index.php],
 - olimpiady specjalne – to forma uczestnictwa osób niepełnosprawnych intelektualnie w różnych dyscyplinach i konkurencjach sportowych. Mottem olimpiad specjalnych są następujące słowa „Pragnę zwyciężyć, lecz jeśli nie będę mógł zwyciężyć, niech będę dzielny w swym wysiłku” [Wikipedia].

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze:
- zwód pojedynczy przodem (w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej),
 - obronę „każdy swego” (koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna),
 - wystawienie piłki, zabicie lub inna forma ataku, np. przez „plasowanie” (piłka siatkowa),
 - rzut na bramkę z wyskoku (piłka ręczna),
 - ustawia się w ataku pozycyjnym w piłce ręcznej, koszykówce, piłce nożnej,
 - potrafi rozegrać atak szybki w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej,
 - potrafi ustawić się do bloku w siatkówce.
- 2) uczestniczy w grach szkolnych, uproszczonych i właściwych jako zawodnik i sędzia:
- grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w koszykówce,
 - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce ręcznej,
 - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce siatkowej,
 - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce nożnej,
 - grach drużynowych i indywidualnych: „Dwa ognie”, „Cztery ognie”, „Kwadrant”, Tenis stołowy, Badminton, Ringo.
- 3) planuje szkolne i klasowe rozgrywki sportowe w grach zespołowych i indywidualnych według systemu pucharowego i „każdy z każdym”, np. klasowy turniej tenisa stołowego, szkolna liga koszykówki itp.,

- 4) uczestniczy w grze w kwadraty pochodzącej z Australii,
- 5) wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne:
 - stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją,
 - wykonuje przerzut bokiem,
 - piramidę dwójkową lub trójkową według inwencji uczniów.
- 6) wykonuje układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową, który jest połączeniem następujących elementów:
 - stania na rękach,
 - przewrotu w przód,
 - przewrotu w tył do rozkroku.
- 7) wykonuje skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz,
- 8) wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce,
- 9) wykonuje wymyk na niskim drążku z postawy zwieszanej,
- 10) wykonuje podstawowe kroki i figury oraz układ polki i walca wiedeńskiego,
- 11) pokonuje trasę biegu na orientację, na odcinku 1200–1500 m,
- 12) przekazuje pałeczkę sztafetową w strefie zmian,
- 13) z rozbiegu skacze w dal sposobem naturalnym po odbiciu ze strefy lub belki,
- 14) wykonuje skok wzwyż sposobem naturalnym (nożycowym) lub techniką „flop” (tylko na profesjonalny zeskok),
- 15) wykonuje serię przeskoków nad piłkami lekarskimi 1–2 kg z odbicia jednonóż,
- 16) umie wykorzystać urządzenia, takie jak: Endomondo, Ground Miles, Workout Trainer, Google Fit, Runtastic do oceny własnej – dziennej aktywności fizycznej,
- 17) prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych z gimnastyki, gier zespołowych, lekkoatletyki, gier indywidualnych oraz gier i zabaw ruchowych,
- 18) zabawy ruchowe na śniegu,
- 19) start niski, biegi krótkie: 60–100 m, biegi sztafetowe,
- 20) start wysoki, biegi średnie i długie: 600–1000 m,
- 21) rzuty piłką lekarską: 3 kg,
- 22) wykonuje rzut oszczepem z miejsca lub krótkiego rozbiegu,
- 23) wykonuje pchnięcie kulą („techniką szkolną”).

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia przyczyny wypadków w czasie zajęć ruchowych, które najczęściej wynikają, m.in. z:
 - niewłaściwej organizacji zajęć,
 - zbyt licznej grupy ćwiczących,
 - nieprawidłowego rozmieszczenia przyrządów i urządzeń sportowych,
 - mało intensywnej rozgrzewki,
 - nieprzestrzegania zasad budowy lekcji wychowania fizycznego.
- 2) wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych, m.in.:
 - ćwiczenia zawsze w stroju sportowym,
 - wykonywania zadań ruchowych dostosowanych do indywidualnych możliwości sprawnościowych,
 - dbania o ład, porządek i merytoryczno-metodyczną organizację zajęć ruchowych,

– zdejmowania do zajęć ruchowych dodatkowych rzeczy osobistych, np. zegarków, pierścionków, łańcuszków, okularów itp.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji, m.in.:
 - wykonuje ćwiczenia tylko w miejscach właściwie zabezpieczonych, np. za pomocą materacy,
 - w wykonaniu ćwiczenia korzysta z podtrzymania lub pomocy nauczyciela lub współćwiczącego,
 - bezpiecznie przenosi urządzenia i sprzęt sportowy,
 - umie wykonać podstawowe ćwiczenia samoasekuracyjne, np. w gimnastyce („zawrotkę” po staniu na rękach bez oparcia, przewrót w przód po staniu na rękach bez punktu podparcia).
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, m.in.:
 - umie powiadomić o zaistniałym zdarzeniu właściwe służby ratownicze,
 - potrafi udzielać pierwszej pomocy,
 - podejmuje działania w celu zabezpieczenia miejsca wypadku,
 - umie korzystać ze szkolnej apteczki.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia pozytywne czynniki zdrowia, m.in.:
 - aktywność fizyczna,
 - profilaktyczne badania,
 - właściwy sposób odżywiania,
 - odpowiednia ilość snu,
 - realizacja własnych zainteresowań i hobby.
- 2) wymienia negatywne czynniki zdrowia, m.in.:
 - stres,
 - przemęczenie,
 - niewłaściwe odżywianie,
 - brak aktywności fizycznej,
 - unikanie badań kontrolnych i profilaktycznych,
 - nadużywanie alkoholu,
 - wady i schorzenia o podłożu endogennym (wrodzonym),
 - nieodpowiednie relacje z rówieśnikami lub przyjaciółmi,
 - wie, że na prawie wszystkie pozytywne lub negatywne czynniki zdrowia może mieć pośredni lub bezpośredni wpływ.
- 3) wie, jakie są metody konstruktywnego redukowania nadmiernego stresu, m.in.:
 - uprawianie lubianej formy aktywności fizycznej, np. jazdy na rowerze, na nartach, wycieczki w góry itd.,
 - odwracanie uwagi lub eliminowanie z najbliższego otoczenia czynnika stresującego,
 - realizacja własnego hobby,
 - stosowanie technik relaksacyjnych i relaksujących,

- pełna kontrola swojego zachowania,
 - słuchanie odpowiedniej muzyki itp.
- 4) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie podejmowania aktywności fizycznej, m.in.:
- mogą obniżyć poziom sprawności i wydolności fizycznej,
 - zaburzać koordynację ruchową,
 - prowadzić do nieregularnej pracy serca
 - zaburzenia rytmu pracy serca,
 - występuje wzrost ciśnienia tętniczego,
 - brak motywacji do wszelkiej aktywności, w tym aktywności fizycznej,
 - apatia, zniechęcenie, znużenie,
 - trwałe uzależnienie organizmu.
- 5) wymienia przyczyny i skutki otyłości, m.in.:
- przekarmienie,
 - brak aktywności fizycznej,
 - czynniki genetyczne,
 - czynniki farmakologiczne,
 - czynniki biologiczne,
 - czynniki psychologiczne,
 - czynniki środowiskowe,
 - zaburzenia hormonalne,
 - cukrzyca.
- 5 a) skutki otyłości:
- cukrzyca typu II,
 - nadciśnienie,
 - miażdżyca,
 - choroby serca,
 - niedokrwienie organizmu,
 - niewydolność serca,
 - zwyrodnienia kręgosłupa,
 - wady postawy itp. [zdrowieichoroby.info].
- 5 b) psychologiczno-społeczne konsekwencje:
- stygmatyzacja,
 - utrudnione relacje społeczne,
 - obniżone poczucie własnej wartości,
 - niska samoocena,
 - obniżenie jakości życia [Juruć, Bogdański 2010, Zielonka 2015].
- 5 c) nieuzasadnione odchudzanie, m.in.:
- nadmierne wychudzenie organizmu,
 - anemia,
 - osteoporoza,
 - ogólne osłabienie,
 - uczucie zimna,
 - pogorszenie wzroku.
- 5 d) wpływ sterydów na zwiększenie masy mięśni, m.in.:
- uszkodzenie struktury wątroby,
 - wyższe ciśnienie krwi,
 - zmiany w gospodarce hormonalnej organizmu,

- skłonność do zachowań agresywnych,
 - zaburzenia pracy układu krążenia i serca,
 - większa podatność na infekcje,
 - bóle stawów itp. [budujmase.pl].
- 6) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania, m.in.:
- codzienne mycie, szczególnie miejsc intymnych,
 - noszenie odzieży oddychającej, np. z bawełny,
 - używanie odpowiednich kosmetyków,
 - częsta zmiana odzieży osobistej.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając m.in.:
 - odpowiednie proporcje pomiędzy nauką w szkole i w domu a aktywnym wypoczynkiem, np. na świeżym powietrzu,
 - podejmuje różne formy aktywności fizycznej w czasie pozaszkolnym i pozalekcyjnym,
 - przyjmuje właściwą postawę ciała przy wykonywaniu różnorodnych czynności i zadań w domu.
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb, m.in.:
 - zestaw ćwiczeń oddechowych,
 - wykonuje ćwiczenia relaksacyjne w pozycjach niskich, np. w leżeniu przodem, tyłem, na boku,
 - potrafi świadomie napinać i rozluźniać określone grupy mięśni.
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i różnej wielkości, m.in.:
 - zawsze podnosi i przenosi przedmioty przy wyprostowanym kręgosłupie,
 - umie przyjąć odpowiednią pozycję ciała do podniesienia cięższego przedmiotu,
 - potrafi ocenić swoją realną siłę do przenoszenia przedmiotów o danym ciężarze.

KLASY IV–VIII

Kompetencje społeczne. Uczeń:

- 1) uczestniczy w rozgrywkach i zawodach klasowych jako zawodnik, np. w sportach indywidualnych i zespołowych, respektuje zasady fair play, umie sportowo rozpocząć rywalizację, potrafi podziękować za współzawodnictwo, wie, jak zachować się po zwycięstwie lub porażce indywidualnej lub swojej drużyny, docenia i uznaje umiejętności sportowe swoich rywali i przeciwników,
- 2) umie zorganizować klasowe lub szkolne zawody sportowe, np. systemem pucharowym lub „każdy swego”, potrafi pełnić rolę sędziego pomocniczego, np. liniowego lub punktowego, kibicując docenia poziom umiejętności sportowych swojej drużyny, ale też i przeciwników czy rywali,
- 3) wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania, m.in.:
 - poszanowania wszystkich uczestników rywalizacji sportowej,
 - używania tylko kulturalnego i powszechnie przyjętego za właściwe słownictwa,
 - doceniania umiejętności sportowych także drużyn przeciwnych,

- obiektywnej oceny pracy sędziów, – uznania wyników rywalizacji sportowej nawet w sytuacji, gdy jest ona niekorzystna dla swojego zespołu itd.
- 4) umie zachować się w trakcie aktywności tanecznej w czasie lekcji wf oraz innych imprezach tanecznych w szkole lub poza nią, wie, jak zachować się przed tańcem z określoną osobą i po jego zakończeniu, ubiera się w odpowiedni strój na dyskotekę lub zabawę taneczną w szkole,
- 5) zna zasady dobrych relacji z innymi osobami, m.in.:
 - szanuje swoich rodziców lub prawnych opiekunów, zawsze z godnością i życzliwością się o nich wyraża,
 - potrafi z należytym szacunkiem odnosić się do nauczycieli i innych pracowników szkoły,
 - zna i stosuje takie słowa, jak: dziękuję, proszę, przepraszam, dzień dobry, do widzenia,
 - ma właściwe relacje ze swoimi rówieśnikami.
- 6) zna swoje mocne strony osobowości, wie, jakie wartości są jego domeną, pracuje nad słabymi stronami własnej osobowości, potrafi zaplanować działania w zakresie własnego rozwoju, np. sportowego, naukowego czy zawodowego,
- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych, m.in.:
 - potrafi ocenić stan swoich możliwości sprawnościowych,
 - wykonuje ćwiczenia i zadania ruchowe na miarę swoich rzeczywistych możliwości psychofizycznych,
 - uznaje wyniki obiektywnych testów sprawnościowych, umiejętności ruchowych czy badań własnego rozwoju fizycznego,
 - wie, że musi podjąć działania w celu zapobiegania negatywnym zjawiskom własnego rozwoju, np. nadmiernej wagi czy otyłości,
 - pracuje nad słabymi stronami własnej osobowości.
- 8) jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych, m.in.:
 - unika sytuacji konfliktowych, np. na boisku szkolnym,
 - w grze postępuje zawsze w duchu fair play,
 - przyznaje się do popełnionego błędu, np. przekroczenia przepisów gry,
 - kulturalnie zachowuje się w sytuacji problemowej.
- 9) współpracuje w grupie, zastępie gimnastycznym, drużynie i zespole, szanuje poglądy i wysiłki innych osób, jest asertywny i empatyczny, chętnie podejmuje aktywność fizyczną w grupie rówieśników,
- 10) potrafi motywować inne osoby do aktywności fizycznej, pomaga mniej sprawnym fizycznie rówieśnikom, chętnie uprawia dowolne formy aktywności fizycznej z osobami niepełnosprawnymi, zachęca do aktywności rekreacyjno-sportowej, np. swoich rodziców czy osoby starsze ze swojego otoczenia.

PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW I ZADAŃ PROGRAMU

1. Prowadzenie lekcji wychowania fizycznego według zasad pedagogicznych.
2. Stosowanie wielu metod realizacji zadań ruchowych, nauczania ruchu, przekazywania i zdobywania wiadomości z kultury fizycznej.
3. Rozwijanie wszechstronnej osobowości ucznia poprzez wykorzystywanie metod wychowawczych i własny przykład osobisty.
4. Dbłość o różnorodność form organizacyjnych w zajęciach wychowania fizycznego.
5. Systematyczna realizacja treści nauczania programu za pomocą szczegółowych planów dydaktyczno-wychowawczych dla każdej klasy.
6. Kierowanie się nadrzędną zasadą dostosowania wymagań szczegółowych do rzeczywistych możliwości oraz potrzeb rozwojowych dzieci i młodzieży.
7. Obiektywne i sprawiedliwe ocenianie według z góry określonych zasad i kryteriów.
8. Przygotowywanie klasowych oraz międzyklasowych rozgrywek i zawodów sportowych.
9. Przygotowywanie prelekcji dotyczących realizacji treści nauczania z edukacji zdrowotnej.
10. Prowadzenie zajęć wychowania fizycznego w terenie i poza salą gimnastyczną.
11. Prezentowanie problemów szkolnej kultury fizycznej w formie gazetki ściennych, artykułów do gazetki szkolnej, szkolnej strony internetowej oraz prelekcji w trakcie spotkań z rodzicami.
12. Systematyczne diagnozowanie rozwoju fizycznego i sprawności motorycznej na wszystkich etapach edukacji.

POŻĄDANE OSIĄGNIĘCIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Realizacja programu nauczania powinna prowadzić do osiągnięcia zakładanych efektów dydaktycznych i wychowawczych w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych odnoszących się do wymagań szczegółowych zapisanych w podstawie programowej. W ten sposób można ocenić program nauczania pod względem merytorycznym i metodycznym, jak również dokonać ewaluacji i wprowadzić niezbędne zmiany oraz korekty. W niniejszym programie nauczania założono następujące osiągnięcia i efekty edukacyjne:

Klasa IV

- 1) W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - wymienia podstawowe zdolności kondycyjne i koordynacyjne,
 - wie, co to jest tętno,
 - wymienia cechy prawidłowej postawy ciała,
 - zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń,
 - zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, minigier zespołowych,
 - wymienia obiekty sportowe w swojej miejscowości i środowisku lokalnym,
 - rozumie znaczenie symboli olimpijskich,
 - zna regulaminy: sali gimnastycznej i boiska sportowego,
 - wie, jak działa system udzielania pierwszej pomocy w szkole,
 - opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla swojego zdrowia,
 - zna nową piramidę żywienia,

- wymienia zasady zdrowego odżywiania,
- wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej.

2) W zakresie umiejętności. Uczeń:

- umie dokonać pomiaru wysokości i masy ciała,
- mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
- umie wykonać próbę siły mięśni brzucha i gibkości według MTSF,
- demonstruje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne,
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
- potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką, prowadzić piłkę, rzucać do kosza oburącz, rzucać na bramkę jednorącz, strzelać na bramkę, odbijać piłkę sposobem oburącz górnym,
- uczestniczyć w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych,
- organizować gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe, gry rekreacyjne,
- wykonuje przewrót w przód z pomocą lub samodzielnie,
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji,
- umie przyjąć określoną pozycję startową,
- wykonuje starty wysokie z różnych pozycji wyjściowych,
- rzuca jednorącz piłeczką palantową,
- rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłką lekarską,
- wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż,
- wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia z jednej nogi,
- umie w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia,
- umie ustawić lub rozstawić sprzęt sportowy do ćwiczeń,
- stosuje wszystkie zasady regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- stosuje wszystkie zasady higieny osobistej,
- przyjmuje właściwą postawę ciała.

Klasa V–VI

1) W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wie, co to jest wydolność i wytrzymałość organizmu,
- zna Test Coopera,
- zna kryteria MTSF do kontroli i oceny siły mięśni brzucha i gibkości,
- wymienia mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, minigier zespołowych,
- wie, jak należy rozegrać atak szybki oraz ustawić się do obrony „każdy swego”,
- zna normy dziennej aktywności fizycznej dla swojego wieku,
- wie, jak przygotować się (przeprowadzić rozgrzewkę) do ćwiczeń fizycznych,
- zna podstawowe wiadomości o starożytnych i nowożytnych igrzyskach olimpijskich,
- zna zasady udzielania pierwszej pomocy,
- wie, jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego,
- zna zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą i w górach,
- zna definicję zdrowia według WHO,
- opisuje pozytywne mierniki zdrowia,
- wymienia metody i zasady hartowania organizmu,

- wie, jak zabezpieczyć się przed nadmiernym nasłonecznieniem lub niską temperaturą,
- wymienia zasady zdrowego odżywiania,
- zna normy dziennej aktywności fizycznej dla swojego wieku,
- wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej.

2) W zakresie umiejętności. Uczeń:

- wykonuje Test Coopera,
- mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
- wykonuje próby sprawnościowe według MTSF,
- demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych,
- wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową,
- wykonuje rzut do kosza z dwutaktu, rzut na bramkę z biegu, odbicie piłki sposobem oburącz dolnym, zagrywkę sposobem dolnym,
- stosuje proste zasady taktyczne w grze
- w obronie i w ataku,
- rozgrywa piłkę „na trzy”,
- chwyta i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
- uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych,
- organizuje gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe, gry rekreacyjne,
- wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
- wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- umie wykonać podpór łukiem leżąc tyłem „mostek” z pomocą lub samodzielnie,
- wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie,
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji,
- potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła,
- umie wykonać do muzyki podstawowy krok poloneza i walca angielskiego,
- wykonuje start niski i biegnie na odcinku 60 m,
- rzuca jednorącz piłeczką palantową,
- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
- umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,
- prowadzi fragment rozgrzewki,
- stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
- wykonuje elementy samoobrony,
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała,
- stosuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne,
- umie ćwiczyć na świeżym powietrzu w różnych warunkach atmosferycznych.

Klasa VII–VIII

1) W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania,
- zna Test Coopera,
- zna próby MTSF do kontroli i oceny sprawności fizycznej,
- wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej według ISF K. Zuchory,
- wie, do czego służą siatki centylowe,
- wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,

- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
- zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia współczesne formy aktywności fizycznej,
- zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych,
- zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych,
- wie, co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna,
- wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych,
- opisuje pozytywne czynniki zdrowia,
- wymienia negatywne czynniki zdrowia,
- wie, jak radzić sobie ze stresem,
- wymienia negatywne skutki stosowania środków psychoaktywnych,
- zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nadmiernego odchudzania,
- wie, jakie negatywne konsekwencje dla organizmu przynosi stosowanie środków sterydowych w procesie treningu,
- zna zasady higieny osobistej.

2) W zakresie umiejętności. Uczeń:

- wykonuje Test Coopera,
- mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
- wykonuje próby sprawnościowe według MTSF,
- mierzy wysokość i masę ciała, oblicza wskaźnik BMI,
- przeprowadza samodzielnie próby sprawnościowe według ISF K. Zuchory,
- demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkość,
- demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
- wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej,
- stosuje proste zasady taktyczne w grze
- w obronie i w ataku,
- rozgrywa piłkę „na trzy”,
- wykonuje zabicie piłki lub atak przez „plasowanie”,
- chwyta i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
- uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, grach zespołowych,
- planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,
- wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego,
- wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku,
- wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie,
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji,
- potrafi wykonać ze współwiczającym „piramidę” dwójkową lub trójkową,
- umie wykonać do muzyki podstawowy krok polki i walca wiedeńskiego,
- wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100 m,
- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
- umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,
- prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej,
- korzysta z nowoczesnych urządzeń do pomiaru parametrów związanych z aktywnością fizyczną, np. sportestery, akcelerometry itp.,
- stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
- wykonuje elementy samoobrony,
- umie udzielić pierwszej pomocy w sytuacji wypadku w trakcie zajęć ruchowych,

- umie przygotować rozkład dnia,
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,
- umie ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości.

Kompetencje społeczne. Klasy IV–VIII.

Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych,
- bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i międzyklasowych,
- godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole,
- kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych,
- właściwie zachowuje się w trakcie imprez tanecznych,
- buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia,
- jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju,
- kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych,
- aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych,
- umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład,
- pomaga mniej sprawnym fizycznie,
- wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.