

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w roku szkolnym 2023/2024

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całonocnej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną (przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia). W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej widoczna jest personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

Wychowanie fizyczne dla uczniów klas IV–VIII szkół podstawowych jest realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru przez ucznia, w tym: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

Zajęcia z wychowania fizycznego zarówno te realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych, jak i te prowadzone do wyboru przez ucznia, prowadzą nauczyciele wychowania fizycznego zatrudnieni w szkole. Zajęcia wychowania fizycznego mogą być realizowane w obiektach sportowych znajdujących się w otoczeniu szkoły (np. korzystanie z hal sportowych).

Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym. W ramach zajęć do wyboru realizacja treści jest dowolna i powinna wykraczać poza podstawę programową.

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- 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 całonocnej aktywności fizycznej.

KLASY IV-VIII

Kompetencje społeczne. Uczeń:

- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe

KLASA IV

- W zakresie wiedzy. Uczeń:
- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
- W zakresie umiejętności. Uczeń:
- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
- W zakresie wiedzy. Uczeń:
- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- rozróżnia pojęcia technika i taktyka;

- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
- W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - 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;
 - uczestniczy w minigrach;
 - organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
 - uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
 - wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
 - wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
 - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
 - wykonuje marszobieg w terenie;
 - wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
 - wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
- W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
 - opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
 - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
- W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
 - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
 - posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
 - wykonuje elementy samoopochrony przy upadku, zeskoku.
- W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
 - opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
 - opisuje zasady zdrowego odżywiania;
 - opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.
- W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
 - przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

KLASY V I VI

- W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
 - wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
 - wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
 - W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
 - demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
 - demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.
-
- W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
 - opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
 - opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
 - wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
 - definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
 - rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
 - W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - 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;
 - uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
 - uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
 - organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
 - wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
 - wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
 - wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
 - wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
 - wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
 - wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
 - wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
 - wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
 - wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
 - przeprowadza fragment rozgrzewki.

- W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
 - omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
 - wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
 - omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
 - W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
 - korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
 - wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).
-
- W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - wyjaśnia pojęcie zdrowia;
 - opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
 - wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
 - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
 - omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).
 - W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
 - wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
 - podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

KLASY VII I VIII

- W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
 - wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
 - wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.
 - W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
 - wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
 - ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
 - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
 - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
-
- W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
 - wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;

- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
- W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
 - uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
 - planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
 - uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
 - wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przrzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
 - planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
 - opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
 - wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
 - wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
 - wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkodę techniką naturalną;
 - diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
 - przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.
- W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
 - wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
 - W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
 - potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
- W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
 - omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
 - omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
 - wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;

- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
- W zakresie umiejętności. Uczeń:
- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Warunki i sposób realizacji

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacyjnym.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

- **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**
W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie.
- **Aktywność fizyczna.**
W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**
W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.
- **Edukacja zdrowotna.**
W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmacniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

- **Kompetencje społeczne.**

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.