



Aneks do programu Czas na ruch II etap edukacyjny

Reforma 26. Kompas Jutra

Urszula Białek, Joanna Wolfart-Piech

Reforma26. Kompas Jutra.

Rozporządzenie Ministra Edukacji

z dnia 11 marca 2026 r.

Aneks do programu wychowania fizycznego *Czas na ruch* dla szkoły podstawowej został opracowany w związku ze zmianami wprowadzonymi rozporządzeniem ministra edukacji z dnia 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym.

Reforma26. Kompas Jutra uwzględnia założenia nowej podstawy programowej wychowania fizycznego obowiązującej od 1 września 2025 roku, wprowadzając jedynie **niewielkie korekty**. Zmiany mają charakter porządkujący i dotyczą przede wszystkim odejścia od przypisywania szczegółowych umiejętności do konkretnych celów kształcenia, przy zachowaniu ogólnej spójności treści i założeń programu.

Program wychowania fizycznego *Czas na ruch* dla klas IV–VIII jest zgodny z obowiązującą podstawą programową z lipca 2025 r. **W zakresie wychowania fizycznego podstawa programowa nie uległa zmianie, dlatego jej realizacja będzie kontynuowana we wszystkich klasach szkoły podstawowej od IV do VIII, a nie wyłącznie w klasie IV.**

Reforma26. Kompas Jutra akcentuje rozwój kompetencji ruchowych, budowanie motywacji do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie, troskę o zdrowie fizyczne i psychiczne ucznia oraz wzmacnianie dobrostanu dzieci

i młodzieży. Szczególne znaczenie przypisano kształtowaniu odpowiedzialności za własne zdrowie, współpracy w grupie, rozwijaniu samodzielności, sprawczości i umiejętności podejmowania decyzji związanych z aktywnością fizyczną i stylem życia.

Celem kształcenia ogólnego w szkole podstawowej jest:

1. rozwijanie kompetencji fundamentalnych: językowych, matematycznych, cyfrowych i ruchowych, niezbędnych do funkcjonowania w różnych sytuacjach życiowych oraz w procesie uczenia się;
2. budowanie przez uczniów wiedzy pozwalającej rozumieć otaczający ich świat i poznawać go w procesie uczenia się na kolejnych etapach edukacyjnych;
3. rozwijanie kompetencji przekrojowych: poznawczych, społecznych i osobistych, pozwalających uczniom aktywnie działać w szkole oraz poza nią, z korzyścią dla siebie i wspólnego dobra;
4. budowanie sprawczości uczniów w procesie uczenia się i realizacji zamierzonych celów, w tym branie odpowiedzialności za własne działania oraz ich wpływ na siebie, innych ludzi i świat;
5. wprowadzanie uczniów, we współpracy z rodzicami, w świat wartości i przygotowywanie ich do pełnienia ról społecznych, dokonywania odpowiedzialnych wyborów etycznych w trosce o siebie, innych ludzi, ojczyznę oraz inne wspólnoty;
6. rozwijanie aspiracji i ciekawości uczniów oraz wzmacnianie motywacji wewnętrznej w procesie uczenia się.

W procesie uczenia się uczeń buduje i rozwija kompetencje fundamentalne, wiedzę, kompetencje przekrojowe oraz sprawczość. Rozwijanie kompetencji fundamentalnych, wiedzy, kompetencji przekrojowych i sprawczości uczniów jest wspólnym zadaniem wszystkich nauczycieli. To proces ciągły, realizowany na wszystkich zajęciach edukacyjnych realizowanych w szkole podstawowej oraz w ramach działalności wychowawczej szkoły.

Harmonogram wprowadzania zmian:

§ 4.

1. Podstawę programową kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (**wychowanie fizyczne realizowane jest we wszystkich klasach zgodnie z podstawą programową z roku 2025**), określoną w załączniku nr 2 do rozporządzenia, stosuje się, począwszy od:

- 1) roku szkolnego 2026/2027 w klasach **I** i **IV** szkoły podstawowej, a w latach następnych również w kolejnych klasach szkoły podstawowej;
- 2) roku szkolnego 2027/2028 w klasie **VIII** szkoły podstawowej w zakresie przedmiotu **edukacja dla bezpieczeństwa**;

2. Dotychczasową podstawę programową kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych, określoną w załączniku nr 2 do rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz. U. poz. 356, z późn. zm.²⁾), stosuje się w roku szkolnym: (**a w przypadku wychowania fizycznego 21 lipca 2025 r.**)

- 1) 2026/2027 w klasach II, III i V–VIII szkoły podstawowej,
- 2) 2027/2028 w klasach III i VI–VIII szkoły podstawowej,
- 3) 2028/2029 w klasach VII i VIII szkoły podstawowej,
- 4) dorosłych,
w którym kształcenie rozpoczyna się z dniem 1 lutego 2030 r.

– z tym, że w latach szkolnych 2027/2028–2029/2030 w klasie VIII szkoły podstawowej realizuje się podstawę programową kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej w zakresie przedmiotu **edukacja dla bezpieczeństwa**, o której mowa w ust. 1 pkt 2.

Reforma zakłada odejście od modelu edukacji opartego przede wszystkim na przekazywaniu wiedzy na rzecz rozwijania kompetencji kluczowych, uczenia się poprzez działanie, współpracę, realizację projektów edukacyjnych oraz integrowanie treści międzyprzedmiotowych.

Wychowanie fizyczne w nowym modelu szkoły pełni szczególnie istotną rolę w rozwijaniu kompetencji fundamentalnych i przekrojowych uczniów. Lekcje

WF stwarzają możliwość realizacji wielu założeń reformy, między innymi poprzez:

1. rozwijanie kompetencji ruchowych i zdrowotnych – kompetencje fundamentale / kompetencje ruchowe;
2. wzmacnianie kompetencji społecznych, takich jak współpraca, komunikacja, odpowiedzialność i empatia – kompetencje przekrojowe/ społeczne;
3. kształtowanie umiejętności pracy zespołowej i rozwiązywania problemów – kompetencje przekrojowe / rozwiązywanie problemów;
4. budowanie odporności psychicznej, wytrwałości oraz poczucia sprawczości - kompetencje przekrojowe / dbanie o siebie;
5. rozwijanie kompetencji cyfrowych poprzez wykorzystywanie aplikacji, urządzeń monitorujących aktywność fizyczną oraz analizę danych dotyczących zdrowia i sprawności – kompetencje fundamentale / cyfrowe;
6. wspieranie edukacji prozdrowotnej i promocji aktywnego stylu życia – kompetencje fundamentale / kompetencje ruchowe;
7. rozwijanie świadomości ekologicznej i odpowiedzialności za środowisko przyrodnicze poprzez organizację aktywności terenowych i działań związanych z modułem klimatycznym – kompetencje przekrojowe / dbanie o innych.

Moduły tematyczne

W przypadku wybranych przedmiotów niektóre treści nauczania – wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zostały oznaczone jako moduły tematyczne, tj.:

1. moduł bezpieczeństwo i obrona – w przypadku edukacji wczesnoszkolnej, zajęć praktyczno-technicznych oraz zajęć z **wychowania fizycznego (w kontekście bezpieczeństwa w aktywności fizycznej oraz przygotowania do testów sprawnościowych prowadzonych w ramach rekrutacji do służb mundurowych)**;

2. moduł medialny – w przypadku zajęć z języka polskiego, informatyki, geografii

i edukacji obywatelskiej oraz zajęć praktyczno-technicznych;

3. moduł filozoficzny – w przypadku zajęć z języka polskiego i historii;

4. moduł ekonomiczno-finansowy – w przypadku edukacji wczesnoszkolnej, zajęć praktyczno-technicznych oraz zajęć z matematyki, geografii i edukacji obywatelskiej;

5. moduł klimatyczny – w przypadku zajęć z przyrody, geografii, biologii, chemii, fizyki i edukacji zdrowotnej oraz zajęć praktyczno-technicznych;

6. moduł kultura – w przypadku edukacji wczesnoszkolnej oraz zajęć z języka polskiego, historii, plastyki i muzyki.

Moduły tematyczne dotyczą konkretnych zjawisk o charakterze interdyscyplinarnym i mają na celu integrowanie wiedzy i umiejętności z różnych przedmiotów wokół istotnych zagadnień i problemów.

W przypadku wychowania fizycznego realizacja treści może odbywać się również w ramach innych modułów tematycznych, co podkreśla interdyscyplinarny charakter edukacji zdrowotnej, społecznej i obywatelskiej oraz ukazuje aktywność fizyczną jako ważny element wszechstronnego rozwoju ucznia. Dotyczy to w szczególności:

1. modułu „Bezpieczeństwo i obrona” – poprzez kształtowanie zasad bezpiecznej aktywności fizycznej, umiejętności współpracy, reagowania w sytuacjach zagrożenia oraz odpowiedzialności za siebie i innych;

2. modułu „Klimat” – poprzez organizację zajęć ruchowych w środowisku naturalnym, edukację ekologiczną oraz promowanie aktywnych form spędzania czasu wolnego;

3. modułu „Kultura” – poprzez poznawanie tradycyjnych i współczesnych form aktywności ruchowej, tańca oraz gier i zabaw charakterystycznych dla różnych kultur;

4. modułu „Edukacja medialna” – poprzez świadome i odpowiedzialne wykorzystywanie technologii wspierających aktywność fizyczną i zdrowy styl życia.

Sprawczość

Sprawczość to podejmowanie autonomicznych działań mających pozytywny wpływ na osobę, która je podejmuje, i inne osoby (otoczenie) oraz branie za te działania odpowiedzialności. Sprawczość jest warunkiem przejścia od zdolności do faktycznej aktywności przez autonomiczne formułowanie celów i podejmowanie działań konstruktywnie wpływających na jednostkę i jej otoczenie. Sprawczość obejmuje także aktywność ucznia w procesie uczenia się.

Ze sprawczością silnie powiązane jest:

1. poczucie przynależności do wspólnoty, czyli przekonanie jednostki, że jest częścią grupy, która ją akceptuje, potrzebuje jej i docenia ją oraz do której ta osoba może wnieść twórczy wkład;
2. nastawienie na rozwój, czyli przekonanie, że zdolności podlegają zmianom i mogą się rozwijać dzięki zaangażowaniu, wysiłkowi i wytrwałości;
3. przekonanie o własnej skuteczności, czyli przekonanie o swojej zdolności do wykonywania określonych zadań i osiągnięcia celów, także w niekorzystnych okolicznościach;
4. samoregulacja, czyli zdolność przekładania myśli na działania zmierzające do realizacji określonych celów i świadomego kierowania swoją aktywnością.

Uczniowie rozwijają swoją sprawczość w procesie uczenia się przez:

1. przejmowanie odpowiedzialności za proces uczenia się i podejmowanie decyzji w sprawach związanych z uczeniem się;
2. wykorzystywanie wiedzy i umiejętności zdobywanych w szkole do rozwiązywania problemów życia codziennego w szkole i poza szkołą;
3. samodzielne lub zespołowe prowadzenie obserwacji i eksperymentów;
4. prezentowanie własnej wiedzy i umiejętności oraz efektów swojej pracy;
5. dzielenie się wiedzą i umiejętnościami, w tym wzajemne uczenie się;
6. zaangażowanie w realizację indywidualnych lub grupowych projektów edukacyjnych;
7. samoocenę oraz przyjmowanie i udzielanie informacji zwrotnej;
8. samodzielne pogłębianie wiedzy i umiejętności;
9. oswijanie zainteresowań w różnych obszarach.

Rozwijanie sprawczości uczniów w obszarze działalności wychowawczej odbywa się w szczególności przez umożliwianie uczniom:

1. pracy z indywidualnymi celami rozwojowymi;
2. aktywności w samorządzie uczniowskim (w klasie i szkole) lub radzie szkoły;
3. udziału w wolontariacie i innych formach zaangażowania na rzecz dobra wspólnego;
4. rozwijania własnych pasji i zainteresowań pozaszkolnych;
5. dostrzegania i (samodzielnego lub wspólnego z innymi) rozwiązywania problemów w szkole i poza szkołą;
6. uczestnictwa w procesach konsultacyjnych lub podejmowaniu decyzji dotyczących klasy lub szkoły.

Sprawczość w wychowaniu fizycznym może przejawiać się m.in. poprzez:

1. współtworzenie zasad gry, ćwiczeń lub organizacji zajęć ruchowych,
2. planowanie własnej aktywności fizycznej i wyznaczanie indywidualnych celów zdrowotnych lub sportowych,
3. dokonywanie wyboru form aktywności dostosowanych do zainteresowań, możliwości i potrzeb,
4. ocenę własnych postępów oraz refleksję nad rozwojem sprawności i samopoczucia,
5. podejmowanie inicjatywy podczas pracy zespołowej, organizacji zawodów, gier terenowych czy projektów prozdrowotnych,
6. odpowiedzialne dbanie o bezpieczeństwo własne i innych uczestników zajęć,
7. wykorzystywanie technologii wspierających zdrowy styl życia, np. aplikacji monitorujących aktywność fizyczną czy planowanie treningu.

Przykładem rozwijania sprawczości może być sytuacja, w której uczniowie samodzielnie projektują stacje ćwiczeń podczas lekcji, organizują klasowy turniej sportowy, przygotowują plan aktywności na tydzień lub wybierają formę realizacji zadania ruchowego, np. trening obwodowy, marsz terenowy czy elementy tańca. Dzięki temu uczą się podejmowania decyzji, współpracy, odpowiedzialności i świadomego dbania o zdrowie.

Doświadczenia edukacyjne

W ramach zajęć wychowania fizycznego uczniowie zdobywają doświadczenia edukacyjne, które wspierają ich rozwój psychiczny, społeczny i osobisty, oraz budują poczucie sprawczości i odpowiedzialności za własne zdrowie. Doświadczenia edukacyjne mają charakter praktyczny, wzmacniają kompetencje

przekrojowe oraz rozwijają umiejętności organizacyjne, komunikacyjne i współpracę. Doświadczenia edukacyjne w ramach wychowania fizycznego są realizowane w formie:

1. projektów związanych z aktywnością fizyczną, tj. uczeń **przynajmniej raz w każdym roku szkolnym** współorganizuje wydarzenie, takie jak minidzień sportu, turniej międzyklasowy, spotkanie ze sportowcem, zawody szkolne, kampanię promującą ideę olimpizmu lub zdrowy styl życia; w ramach tego doświadczenia uczeń uczy się planowania, organizowania i realizowania wybranych elementów wydarzenia, uwzględniając potrzeby i zainteresowania grupy;

2. indywidualnego zaplanowania i przeprowadzenia ćwiczeń, tj. uczeń **przynajmniej dwa razy w każdym roku szkolnym** przygotowuje i prowadzi samodzielnie krótką rozgrzewkę, zestaw ćwiczeń lub dowolną grę dla swojej klasy lub grupy rówieśniczej; w ramach tego doświadczenia uczeń uczy się planowania aktywności fizycznej, dostosowywania ćwiczeń do potrzeb uczestników i udzielania informacji zwrotnej;

3. dokumentowania własnej aktywności fizycznej, tj. uczeń **raz w półroczu przez tydzień** dokumentuje w wybrany sposób swoje codzienne formy aktywności fizycznej, analizuje ich wpływ na zdrowie i samopoczucie oraz wyznacza cele dotyczące poprawy kondycji fizycznej; w ramach tego doświadczenia uczeń uczy się samodzielnego monitorowania swojego rozwoju oraz świadomego planowania aktywności fizycznej;

4. podejmowania działań na rzecz promocji aktywności fizycznej, tj. **uczeń przynajmniej raz w każdym roku szkolnym** współorganizuje działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej lub lokalnej, takie jak wycieczki rowerowe, spacer integracyjny, akcje charytatywne związane z aktywnością fizyczną, kampanie informacyjne na temat zdrowego stylu życia czy spotkania z osobami lub instytucjami działającymi lokalnie na rzecz zdrowia, aktywności fizycznej lub sportu; w ramach tego doświadczenia uczeń rozwija kompetencje społeczne, organizacyjne i komunikacyjne;

5. uczestnictwa w wydarzeniu sportowym i rekreacyjnym, tj. **uczeń przynajmniej raz w każdym roku szkolnym** aktywnie bierze udział w wydarzeniu sportowym o charakterze lokalnym lub ogólnopolskim (np. w zawodach międzyszkolnych, biegach miejskich, innym wydarzeniu promującym aktywność fizyczną lub turnieju sportowym); w ramach tego doświadczenia uczeń uczy się współzawodnictwa w duchu zasad fair play, buduje poczucie

przynależności do społeczności sportowej oraz rozwija umiejętność radzenia sobie z emocjami.

Warunki i sposób realizacji

Spójna i równoległa realizacja wymagań szczegółowych w różnych działach pozwala osiągnąć cele kształcenia określone dla przedmiotu wychowanie fizyczne na II etapie edukacyjnym.

Ważnym założeniem jest **wzbudzanie i utrwalanie w uczniach motywacji do samodzielnej, systematycznej aktywności fizycznej** – również poza szkołą, tak aby potrafili oni korzystać z ruchu jako naturalnej drogi do utrzymania dobrego zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. W niektórych działach nauczyciel może wprowadzić dodatkowe wymagania, dostosowane do lokalnych warunków szkoły, potrzeb i zainteresowań uczniów oraz ich poziomu zaawansowania. Istotnym elementem jest także organizowanie zajęć na świeżym powietrzu, poza budynkiem szkoły, co sprzyja rozwijaniu odporności, troski o otoczenie oraz umiejętności wykorzystywania przestrzeni otwartej do podejmowania aktywności fizycznej.

Na zajęciach wychowania fizycznego **nauczyciele podkreślają postępy indywidualne i grupowe, wspierają uczniów w odkrywaniu swoich uzdolnień i rozwijaniu pewności siebie**. Docenianie wysiłku, konstruktywna informacja zwrotna oraz wzmacnianie pozytywnych emocji związanych z ruchem sprzyjają zarówno poprawie sprawności fizycznej, jak i budowaniu dojrzałych, zdrowych relacji z rówieśnikami.

Każde z wymagań szczegółowych integruje treści nauczania z praktycznymi umiejętnościami – od podstawowej wiedzy (np. zasad pracy z tętnem czy techniki wykonywania ćwiczeń) po rozwój koordynacji ruchowej, umiejętność planowania indywidualnych programów treningowych oraz skutecznego współdziałania w grupie.

Prezentowany układ treści nauczania pozwala na dostosowanie metod i form pracy do potrzeb danej klasy.

Najważniejszym celem jest przygotowanie uczniów klas IV–VIII do świadomego, aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej oraz umiejętnego wykorzystania nabytych kompetencji w życiu codziennym w taki sposób, aby ruch i sport były nie tylko źródłem zdrowia, ale i radości,

pewności siebie oraz budowania relacji z innymi.

Wychowanie fizyczne wymaga zapewnienia odpowiednich warunków realizacji, które wspierają wszechstronny rozwój uczniów oraz umożliwiają efektywne nabywanie wiedzy i umiejętności ruchowych. Kluczowe znaczenie mają metody nauczania i infrastruktura dostosowane do potrzeb i możliwości uczniów.

Szkoła powinna organizować i realizować lekcje wychowania fizycznego w sposób, który najlepiej odpowiada jej możliwościom, dostępnej infrastrukturze, kompetencjom kadry nauczycielskiej, a także potrzebom uczniów.

Wychowanie fizyczne powinno być integralną częścią działań promujących zdrowy styl życia w całej szkole. Rola dyrektora szkoły, nauczycieli innych przedmiotów oraz rodziców jest kluczowa w tworzeniu warunków sprzyjających aktywności fizycznej. Tworzenie przestrzeni do ćwiczeń, uczestnictwo w wydarzeniach sportowych oraz wzmacnianie postaw prozdrowotnych w programach wychowawczych wspiera osiągnięcie celów kształcenia i rozwój uczniów.

Szkoła wspiera także zaangażowanie uczniów w działalność sportową, w tym przykładowo udział w rozgrywkach międzyszkolnych jako element rozwijania pasji i aktywności uczniów. Szkoła promuje ruch jako integralną część codziennego życia. Przez aktywne dojazdy, przerwy i nauczanie szkoła tworzy środowisko wspierające zdrowie, dobrostan i lepsze wyniki edukacyjne uczniów.

Szkoła zapewnia dostęp do odpowiednich przestrzeni do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego (np. sali gimnastycznej, boiska szkolnego, przestrzeni rekreacyjnych) oraz pomocy dydaktycznych (np. sprzętu sportowego, przyborów gimnastycznych).

Zaleca się, aby **zajęcia jak najczęściej odbywały się na świeżym powietrzu, niezależnie od pory roku** oraz aby w ich realizacji wykorzystywano również zewnętrzne obiekty sportowe (np. pływalnie, lodowiska, hale sportowe).

Zajęcia powinny obejmować **różnorodne formy aktywności fizycznej**, dostosowane do wieku, zainteresowań, stanu zdrowia i poziomu sprawności fizycznej uczniów, aby każdy mógł znaleźć formę aktywności odpowiednią dla siebie. Do udziału w zajęciach wychowania fizycznego należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych w zakresie wybranych

wymagań szczegółowych oraz doświadczeń edukacyjnych.

Zaleca się **rozszerzenie zestawu gier zespołowych i rekreacyjnych** wymienionych w wymaganiach szczegółowych na podstawie diagnozy sprawności fizycznej, analizy potrzeb i preferencji uczniów, z uwzględnieniem tradycji szkoły, środowiska lokalnego oraz możliwości organizacyjnych szkoły.

W nauczaniu wychowania fizycznego są stosowane **aktywizujące metody pracy, które angażują uczniów** i sprzyjają ich wszechstronnemu rozwojowi. Należą do nich: gry i zabawy ruchowe, projekty edukacyjne (np. organizacja wydarzeń sportowych i kampanii prozdrowotnych lub udział w nich), rywalizacja w duchu zasad fair play (np. zdobywanie odznak za aktywność, współpracę i postępy), wyzwania wirtualne (np. zbieranie kroków, wyścigi wirtualne), zajęcia na świeżym powietrzu (np. biegi terenowe, gry zespołowe), samodzielne wyzwania ruchowe, a także zajęcia z wykorzystaniem muzyki.

Testy sprawnościowe, o których mowa w art. 28 ust. 2a ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2025 r. poz. 1043, 1160 i 1837 oraz z 2026 r. poz. 187 i 203), są przeprowadzane w okresie od lutego do kwietnia. Testy sprawnościowe obejmują:

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

Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiary sprawności fizycznej nie mogą stanowić kryterium oceny z wychowania fizycznego, lecz powinny służyć diagnozie, czyli rozpoznaniu mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia. Wyniki testów sprawnościowych wykorzystuje się wyłącznie do planowania ćwiczeń i aktywności fizycznych wspierających dalszy rozwój sprawności fizycznej.

W procesie kształcenia nauczyciel:

- stosuje zróżnicowane metody i formy pracy, dostosowane do możliwości psychofizycznych uczniów.

- Uwzględnia ich potrzeby, potencjał oraz ewentualne ograniczenia.
- Wykorzystuje indywidualizację w planowaniu i prowadzeniu zajęć, tworząc przy tym środowisko współpracy i wzajemnego wsparcia.
- Dbą o ciągłość i progresję kształcenia, systematycznie rozwijając umiejętności uczniów nabyte wcześniej.

Bezpieczeństwo uczniów stanowi integralny element organizacji zajęć.

Nauczyciel zapewnia warunki sprzyjające bezpiecznemu wykonywaniu ćwiczeń, zwracając szczególną uwagę na właściwe korzystanie z przyborów sportowych oraz stosowanie zasad asekuracji i samoasekuracji. Nauczyciel podejmuje współpracę z rodzicami, lokalnymi klubami sportowymi oraz instytucjami promującymi zdrowy styl życia, wspierając rozwój aktywności fizycznej uczniów zarówno w szkole, jak i poza nią.

Klasa IV	
1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	
Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra Językowe: rozumienie i stosowanie nazw ćwiczeń, części ciała i zasad wykonania; Matematyczne: liczenie powtórzeń, czasu, serii i prostych odległości; Cyfrowe: świadome korzystanie z prostych materiałów/filmów instruktażowych i narzędzi wspierających ćwiczenia; Ruchowe: siła, gibkość, równowaga, koordynacja, prawidłowa postawa i bezpieczna technika. Spoleczne: współpraca z partnerem, respektowanie zasad i bezpieczne zachowanie wobec innych; Osobiste: samoobserwacja, świadomość ciała, dbanie o zdrowie i podejmowanie wysiłku; Poznawcze: rozumienie instrukcji, obserwowanie techniki, porównywanie sposobów wykonania i rozwiązywanie prostych zadań ruchowych. Nastawienie na rozwój: podejmowanie prób i poprawianie techniki; Przekonanie o własnej skuteczności: dostrzeganie, że trening przynosi postęp; Samoregulacja: dostosowanie intensywności, tempa i przerw do własnych możliwości; Poczucie przynależności do wspólnoty: ćwiczenie z partnerem, wzajemna pomoc i udział we wspólnych zadaniach.	
Pytanie wiodące: Jak prawidłowo wykonać ćwiczenia rozwijające różne zdolności motoryczne i wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała, aby wzmacniać nawyk dbania o własne zdrowie i kondycję fizyczną?	
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
1.1	wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;

Treści nauczania:

1. Wykonuje przewrót w przód lub przetoczenie.
2. Wykonuje przewrót w tył lub przetoczenie.
3. Pokonuje tor przeszkód z elementami zwrotów, padów i przetoczeń.
4. Wykonuje podpory i przejścia do stania na rękach przy asekuracji.
5. Stosuje ćwiczenia łączące przetoczenia, przysiady, podpory.

Przykłady ćwiczeń i zabaw:

Przewrót w przód na materacu z poprawnym ułożeniem ciała.

Przewrót w tył z ułożeniem rąk przy barkach.

Akrobatyczna sztafeta – tor z przetoczeniem, przewrotem, pajacem.

Czołganie się pod przeszkodami i przeskok przez skrzynkę.

Zwinnościowa drabinka – przechodzenie przez wyznaczone stacje z ćwiczeniami równoważnymi i przewrotami.

- | | |
|------------|--|
| 1.2 | wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa; |
|------------|--|

Treści nauczania:

1. Wykonuje spięcia brzucha w leżeniu na plecach.
2. Wykonuje nożyce poziome i pionowe.
3. Wykonuje skłony i krążenia tułowia.
4. Wykonuje ćwiczenia typu koci grzbiet i wąż w klęku podpartym.
5. Rozciąga mięśnie grzbietu i bioder.

Przykłady ćwiczeń i zabaw:

Rower w powietrzu – leżenie na plecach i naprzemienne unoszenie nóg.

Żabka – siad klęczny i unoszenie tułowia do wyprostu.

Głowa–brzuch–nogi – sekwencyjne spięcia z uniesieniem nóg.

Skłony w przód z próbą dotknięcia palców stóp.

Zabawa Mostek kontra kot – przejścia między pozycjami w leżeniu i klęku.

- | | |
|------------|--|
| 1.3 | dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną; |
|------------|--|

Treści nauczania:

1. Dobiera ćwiczenie rozwijające siłę, szybkość lub wytrzymałość.
2. Wykonuje ćwiczenie w określonym czasie lub liczbie powtórzeń.
3. Reguluje intensywność pracy na podstawie własnych możliwości.
4. Stosuje różne przybory w rozwijaniu motoryki (np. piłki, skakanki, gumy).
5. Powtarza ćwiczenie z rosnącym stopniem trudności.

Przykłady ćwiczeń i zabaw:

Skoki przez skakankę – rozwijanie koordynacji i wytrzymałości.

Bieg wahadłowy 10 × 5 m – rozwijanie szybkości.

Pompki na kolanach lub klasyczne – rozwijanie siły kończyn górnych.

Tor przeszkód Motoryczna misja – mieszane formy ruchu.

Gra Wyścig mocy – przetaczanie piłki lekarskiej do mety.

- | | |
|------------|---|
| 1.4 | wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; |
|------------|---|

Treści nauczania:

1. Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i brzucha.
2. Wykonuje podpory i wyprosty tułowia.
3. Stosuje ćwiczenia z kijem gimnastycznym i piłką.
4. Utrzymuje symetryczne ustawienie ramion i barków.
5. Koryguje pozycję siedzącą, stojącą i klęczną.

Przykłady ćwiczeń i zabaw:

Deska (plank) – podpór przodem z utrzymaniem prostej sylwetki.

Lotnik – leżenie na brzuchu z unoszeniem rąk i nóg.

Ćwiczenia z kijem: podnoszenie za plecami, skręty, przysiady z kijem.

Marsz z książką na głowie – równowaga i stabilizacja postawy.

Zabawa Szttywniak – zatrzymanie w wyprostowanej sylwetce na sygnał.

1.5 wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.

Treści nauczania:

1. Wykonuje ćwiczenia jednonóż z utrzymaniem równowagi.
2. Rzuca i chwyta piłkę w ruchu lub z zamkniętymi oczami.
3. Balansuje na wyznaczonym torze (np. linia, ławka).
4. Łączy elementy równowagi z rzutem, przeskokiem, obrotem.
5. Koordynuje ruch kończyn z obserwacją wzrokową celu.

Przykłady ćwiczeń i zabaw:

Stanie na jednej nodze z zamkniętymi oczami – balans statyczny.

Rzut piłeczką do celu po obrocie – koordynacja wzrokowo-ruchowa.

Przejsie po wąskiej linii – stabilizacja postawy i kontrola ciała.

Zabawa Lustro – naśladowanie ruchów partnera z opóźnieniem.

Przeskoki przez piłkę na czas – równowaga dynamiczna i precyzja.

Efekty uczenia się:

1. wykonuje ćwiczenia zgodnie z instrukcją;
2. zachowuje bezpieczeństwo podczas aktywności;
3. utrzymuje prawidłową postawę ciała;
4. poprawnie technicznie wykonuje ćwiczenia;
5. aktywnie uczestniczy w zadaniu i podejmuje wysiłek fizyczny.

2. Gry zespołowe i rekreacyjne**Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra**

Językowe: poznawanie i stosowanie nazw gier, pozycji, podań i zasad;

Matematyczne: liczenie punktów, podań, wyników i czasu gry;

Cyfrowe: korzystanie z prostych materiałów pokazujących zasady i technikę gry;

Ruchowe: kozłowanie, podania, rzuty, odbicia, prowadzenie piłki, orientacja przestrzenna i koordynacja.

Spoleczne: komunikacja, współpraca, fair play, respektowanie decyzji i ról;

Osobiste: radzenie sobie z emocjami wygranej i przegranej, odpowiedzialność i kultura zachowania;

Poznawcze: obserwowanie sytuacji na boisku, wybór prostego rozwiązania i rozumienie zasad gry.

Nastawienie na rozwój: doskonalenie elementów technicznych;

Przekonanie o własnej skuteczności: podejmowanie kolejnych prób;

Samoregulacja: kontrolowanie emocji, tempa i zachowania;

Poczucie przynależności do wspólnoty: działanie dla zespołu, wspieranie kolegów i włączanie każdego uczestnika.

Pytanie wiodące:

Jakie gry zespołowe, minigry i zabawy ruchowe można realizować na lekcjach

wychowania fizycznego oraz jak ich wybór może odpowiadać umiejętnościom i zainteresowaniom uczniów?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- | | |
|------------|---|
| 2.1 | potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, minigrach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak: w przypadku a) koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza, b) piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki, c) piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, w przypadku d) siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską; |
|------------|---|

Treści nauczania:

Minigry zespołowe

Minikoszykówka

1. Porusza się z piłką i bez piłki w ataku i obronie z uwzględnieniem zasad poruszania się w minikoszykówce.
2. Wykonuje kozłowanie prawą i lewą ręką w miejscu, marszu i biegu w określonym tempie i kierunku.
3. Stosuje kozłowanie po prostej, po łuku i slalomem, ręką dalszą od przeciwnika.
4. Wykonuje podania i chwyt piłki w parach w miejscu i w ruchu; dobiera odpowiedni rodzaj podania do sytuacji.
5. Oddaje rzuty do kosza z różnych pozycji z miejsca i po zatrzymaniu (na jedno i dwa tempa).
6. Wykonuje rzut osobisty do kosza ze zmniejszonej odległości.
7. Stosuje poznane elementy techniczne w uproszczonych grach i minigrach z przestrzeganiem zasad gry.
8. Ocenia skuteczność wybranych zagrań ofensywnych i defensywnych.

Minipiłka ręczna

1. Porusza się po boisku zgodnie z zasadami minipiłki ręcznej – z piłką i bez piłki.
2. Wykonuje podania i chwyt jednorącz w miejscu i w ruchu, z różnej odległości.
3. Kozłuje piłkę jednorącz po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku i tempa biegu.
4. Oddaje strzał do bramki z różnych pozycji – z miejsca i po kozłowaniu.
5. Wykonuje rzut karny ze zmniejszonej odległości z zachowaniem zasad gry.
6. Stosuje techniki ofensywne i defensywne w grach uproszczonych.
7. Rozróżnia role zawodników w grze i pełni proste funkcje taktyczne (np. skrzydłowy, bramkarz).

Minipiłka siatkowa

1. Przyjmuje niską i wysoką postawę siatkarską w zależności od sytuacji.
2. Porusza się po boisku krokami odstawnymi i skrzyżnymi.
3. Wykonuje chwyt i zagrywkę górną z miejsca lub po podrzucie.
4. Odbija piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym – samodzielnie i z partnerem.
5. Różnicuje siłę i kierunek odbicia w grze zadaniowej.
6. Stosuje poznane techniki w grach uproszczonych – rzucanka siatkarska, siatkonoga, serwogra.

Minipiłka nożna

1. Porusza się po boisku zgodnie z przepisami gry z piłką i bez piłki.
2. Prowadzi piłkę po prostej, po łuku i slalomem z dostosowaniem tempa do sytuacji.
3. Wykonuje podania i przyjęcia wewnętrzną częścią stopy w miejscu i biegu.
4. Oddaje strzały do bramki z różnych pozycji – z miejsca i w ruchu.
5. Stosuje elementy techniczne w grach uproszczonych i małych formach taktycznych

(np. 3x3).

6. Pełni rolę broniącego i atakującego z podstawową znajomością zasad gry.

2.2

uczestniczy w dwóch grach zespołowych i minigrach, innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;

Treści nauczania:

Gry i formy rekreacyjne

Ringo

1. Rozpoznaje i nazywa podstawowe elementy gry Ringo (kółko, boisko, linia serwu).
2. Porusza się po boisku w prosty sposób w ataku i obronie, reagując na kierunek lotu kółka.
3. Wykonuje serw kółkiem poziomym lotem z miejsca.
4. Rzuca i chwyta kółko w parach i prostych zadaniach ruchowych.
5. Przestrzega uproszczonych zasad gry – np. kolejności serwu, granic boiska.
6. Respektuje przeciwnika i kolegów z zespołu, gra zgodnie z zasadami fair play.
7. Uczestniczy w zabawach i formach zadaniowych z elementami Ringo (np. rzucanie do celu, rzut do pola).
8. Dbą o bezpieczeństwo własne i innych w trakcie rzucania i łapania kółka.

Kwadrant

1. Rozpoznaje pole gry, porusza się po nim zgodnie z uproszczonymi zasadami Kwadranta.
2. Rzuca piłkę jednorącz ruchem półgórnym do wyznaczonego pola przeciwnika z zachowaniem prostego toru lotu.
3. Chwyta piłkę techniką kamy (jednorącz), stojąc w miejscu lub po krótkim ruchu.
4. Odbija piłkę płaskim palcem (rakieta lub ręką) w wyznaczonym kierunku, w prostych zadaniach.
5. Porusza się po boisku w polu walki i wybijania – zna role zawodników.
6. Zna uproszczone zasady gry (np. zmiana pozycji po utracie piłki, zdobywanie punktów).
7. Współpracuje z partnerem, wykonując proste zadania zespołowe.
8. Stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas rzucania i odbijania piłki.

Unihokej

1. Rozpoznaje sprzęt do gry w unihokeja (kij, piłeczka, bramka) i potrafi prawidłowo go używać.
2. Przyjmuje prawidłową postawę gotowości do gry: nogi ugięte, kij trzymany oburącz.
3. Porusza się z kijem po linii prostej i w prostych torach przeszkód.
4. Prowadzi piłeczkę po prostej i slalomem z zachowaniem kontroli.
5. Podaje piłeczkę kijem do partnera w miejscu i po krótkim ruchu.
6. Wykonuje strzały do bramki z miejsca po podaniu lub prowadzeniu.
7. Uczestniczy w uproszczonych formach gry 2x2, 3x3.
8. Zna i przestrzega podstawowe zasady bezpieczeństwa i fair play (nie podnosi kija, unika kontaktu).
9. Współpracuje z partnerem podczas zadań i zabaw z piłeczką i kijem.

Badminton

1. Rozpoznaje sprzęt do gry w badmintona (rakieta, lotka) i prawidłowo go trzyma.
2. Przyjmuje prawidłową postawę gotowości do gry: nogi ugięte, rakieta w dłoni forhendowej.
3. Porusza się po wyznaczonym polu w różnych kierunkach (przód, tył, bok).
4. Uderza lotkę z miejsca forhendem, w górę, z niewielką siłą.
5. Odbija lotkę do partnera w parach w wolnym tempie i z zachowaniem kontroli.
6. Stosuje prostą wymianę: odbicie, przechwycenie, odbicie.
7. Zna i przestrzega podstawowe zasady bezpieczeństwa w pracy z rakieta i lotką.

8. Rozróżnia i nazywa podstawowe elementy gry: serw, odbicie, pole gry.
9. Uczestniczy w zabawach ruchowych z lotką i rakiетką (Lotka na trasie, Zbij lotkę, Serwuj i biegnij).

Tenis stołowy

1. Rozpoznaje sprzęt do gry: rakiетkę, piłeczkę, stół, zna ich podstawowe zastosowanie.
2. Przyjmuje postawę gotowości: lekkie ugięcie kolan, uchwyt rakiетki (forhendowy).
3. Wykonuje podbijanie piłeczki rakiетką w miejscu pionowo w górę.
4. Wykonuje podbijanie piłeczki w marszu i w truchcie utrzymując kontrolę.
5. Odbija piłeczkę do partnera po prostej linii w uproszczonym zadaniu w parach.
6. Porusza się przy stole w przód, tył i bok zgodnie z kierunkiem zagrania.
7. Zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i przestrzega ich.
8. Uczestniczy w zabawach z piłeczką i rakiетką (np. Wyścig z piłeczką na rakiетce, Celuj do kwadratu).

Frisbee

1. Rozpoznaje dysk frisbee i zna jego przeznaczenie.
2. Prawidłowo trzyma dysk i wykonuje podstawowy rzut backhand z miejsca.
3. Łapie dysk dwoma rękami (kanapkowo) w miejscu i w ruchu.
4. Zatrzymuje się po złapaniu dysku, nie wykonując dalszych kroków.
5. Porusza się po boisku z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa (bez kontaktu fizycznego).
6. Uczestniczy w grach i zabawach z frisbee, np. Łapanka, Frisbee w kole, Celuj do pola.
7. Gra zespołowo z zachowaniem podstawowych zasad: podanie, łapanie, radość z udziału.

Nordic Walking

1. Rozpoznaje kijki do Nordic Walking i potrafi je prawidłowo trzymać.
2. Dobiera długość kijków do swojego wzrostu z pomocą nauczyciela.
3. Przyjmuje prawidłową postawę ciała podczas marszu z kijkami.
4. Wykonuje marsz w wolnym tempie, koordynując pracę rąk i nóg.
5. Stosuje naprzemienne ruchy ramion zgodne z naturalnym chodem.
6. Przechodzi po wyznaczonej prostej trasie, utrzymując rytm kroków.
7. Zatrzymuje się i rusza z kijkami, zachowując prawidłową postawę.
8. Pokonuje krótki dystans (ok. 200–300 m) z zachowaniem podstaw techniki.
9. Uczestniczy w zabawach i prostych grach ruchowych z wykorzystaniem kijków.
10. Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas marszu w grupie.

Pływanie

Podstawy pływania

1. Przygotowanie do pływania: zapoznanie się z zasadami bezpieczeństwa na basenie, jak np. nieskakanie do wody bez zgody nauczyciela, przestrzeganie oznaczeń na basenie. Praca nad osławianiem się z wodą (zanurzanie twarzy, wchodzenie do wody po stopniowej głębokości).
2. Ćwiczenia oddechowe - wdech przez nos, wydech przez usta (na brzegu basenu, w wodzie). Wykonywanie oddechu w wodzie, oddychając przez nos, a następnie ustami, po czym wymiana powietrza (krótkie wydechy w wodzie).
3. Techniki poruszania się w wodzie - pływanie na plecach: uczeń wykonuje krótkie dystanse na plecach, ucząc się utrzymywania pozycji i prostego machania nogami w rytm oddechu. Pływanie na brzuchu - uczeń uczy się podstawowej pracy nóg (strzałki) i unoszenia się na wodzie w pozycji poziomej.
4. Ćwiczenia ogólnorozwojowe w wodzie: skoki w wodzie z miejsca (małe skoki, skakanie na małą głębokość). Pływanie w formie gry np. przejdź przez basen, nie dotykając dna lub pływaj na plecach, trzymając piłkę.

Przykładowe formy zabaw i ćwiczeń: Bąbelki - wykonanie bąbelków pod wodą z wydechem, aby przyzwyczaić dziecko do oddechu. Wodne wyścigi - dzieci mogą ścigać się na krótkich dystansach, co rozwesela i mobilizuje do poprawnej techniki

2.3 uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.

Treści nauczania:

Żywy kosz

1. Zna podstawowe zasady gry Żywy kosz (np. cel gry – wrzucenie piłki do obręczy trzymanej przez zawodnika z drużyny).
2. Rozpoznaje rolę żywego kosza i potrafi ją pełnić – stabilna pozycja, gotowość do przyjęcia piłki.
3. Porusza się z piłką i bez piłki, przyjmuje prawidłową postawę do rzutu i podania.
4. Wykonuje podania piłki: oburącz, jednorącz z miejsca, do partnera.
5. Rzuca piłkę do żywego kosza z miejsca, z niewielkiej odległości – celnie i bezpiecznie.
6. Chwytą piłkę rzuconą przez partnera i współpracuje w prostych układach podaniowych.
7. Gra zgodnie z uproszczonymi przepisami – przestrzega zasad, nie przemieszcza się z piłką.
8. Respektuje decyzje nauczyciela i kolegów z zespołu, gra zgodnie z zasadami fair play.
9. Zachowuje bezpieczeństwo – unika kontaktu fizycznego i przestrzega przestrzeni gry.

Cztery ognie usportowione

1. Zna i stosuje podstawowe zasady gry cztery ognie usportowione (boisko podzielone na dwa pola, rola ataku i obrony, zasada zbiecia).
2. Rozróżnia funkcje gracza aktywnego i gracza zbitego – wie, kiedy i jak zawodnik może wrócić do gry.
3. Potrafi celnie rzucać piłką do przeciwnika zgodnie z zasadami (bez agresji, poniżej linii barków).
4. Unika piłki rzuconej przez przeciwnika, stosując proste uniki: odskok, przysiad, skłon, obrót.
5. Chwytą piłkę rzuconą przez przeciwnika, by uwolnić partnera z własnej drużyny.
6. Współpracuje z graczem zbitym, przekazując piłkę i wspierając eliminację przeciwników.
7. Gra zgodnie z zasadami fair play – nie przeszkadza innym, nie oszukuje, szanuje przeciwnika.
8. Reaguje na sygnały sędziego/nauczyciela – respektuje decyzje dotyczące punktów i zbiecia.
9. Przestrzega zasad bezpieczeństwa – nie rzuca z nadmierną siłą, zachowuje odległość i uwagę.

Inne formy zabaw ruchowych:

Uczeń:

1. poznaje i przestrzega zasad różnych zabaw ruchowych, w tym zabaw bieżnych (np. różne odmiany berka), wyścigów w rzędach oraz zabaw w kole;
2. aktywnie uczestniczy w zabawach typu berek (np. berek klasyczny, berek zamrażany, berek z przekazywaniem), rozwijając szybkość, zwinność i orientację w przestrzeni;
3. bierze udział w wyścigach rzędów z wykorzystaniem różnych form ruchu (bieg, skoki, czołganie, toczenie piłki), ucząc się współpracy w zespole i zdrowej rywalizacji;
4. uczestniczy w zabawach w kole (np. zabawy rytmiczno-ruchowe, z podaniami piłki, reakcją na sygnał), doskonalić koordynację ruchową i poczucie rytmu;
5. reaguje na sygnały nauczyciela (dźwiękowe, wzrokowe, słowne) w trakcie zabaw i gier;
6. rozwija umiejętność współdziałania z innymi, przestrzegania zasad fair play oraz radzenia sobie z wygraną i przegraną;

7. dba o bezpieczeństwo własne i innych uczestników podczas zabaw ruchowych;
8. podejmuje próby modyfikowania znanych zabaw (np. zmiana zasad, tempa, sposobu poruszania się), wykazując inicjatywę i kreatywność.

Treści te wspierają rozwój sprawności fizycznej, kompetencji społecznych oraz kształtują pozytywny stosunek do aktywności ruchowej.

Kompetencje społeczne w zakresie minigier zespołowych i gier rekreacyjnych.

1. Przestrzega podstawowych zasad zabaw i minigier zespołowych i gier rekreacyjnych.
2. Współpracuje z partnerem i zespołem podczas zadań ruchowych.
3. Respektuje ustalone zasady gry oraz sygnały nauczyciela.
4. Gra zgodnie z zasadami fair play (np. nie przeszkadza innym, nie oszukuje).
5. Cieszy się z sukcesów drużyny i akceptuje porażkę.
6. Angażuje się w zabawę niezależnie od swojej roli w zespole.
7. Przestrzega zasad bezpieczeństwa (np. unika zderzeń, kontaktów fizycznych).
8. Potrafi przyjąć rolę pomocnika, obserwatora, sędziego pomocniczego.
9. Rozwiązuje drobne nieporozumienia w duchu współpracy.
10. Okazuje życzliwość wobec przeciwników i kolegów z zespołu.

Efekty uczenia się:

1. wykonuje podstawowe elementy techniczne gier zespołowych podczas zabaw i minigier;
2. potrafi kołować, podawać i rzucać/piłkę do celu zgodnie z zasadami wybranej gry;
3. przyjmuje prawidłową postawę charakterystyczną dla wybranych gier zespołowych;
4. aktywnie uczestniczy w grach zespołowych, minigrach i zabawach ruchowych;
5. współpracuje z drużyną i przestrzega ustalonych zasad gry;
6. potrafi bezpiecznie uczestniczyć w różnych formach aktywności ruchowej;
7. podejmuje wysiłek i angażuje się w gry zgodnie ze swoimi możliwościami;
8. okazuje zainteresowanie różnymi grami i zabawami ruchowymi.

3. Lekkoatletyka

Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra

Językowe: rozumienie poleceń i słownictwa lekkoatletycznego;

Matematyczne: pomiar czasu, odległości, liczby powtórzeń i wyników;

Cyfrowe: proste stopery, liczniki lub aplikacje do rejestrowania wyników;

Ruchowe: bieg, chód, rzut, pchnięcie, skok, marszobiegi, szybkość, siła i wytrzymałość.

Spoleczne: współpraca w sztafecie i respektowanie zasad rywalizacji;

Osobiste: wytrwałość, koncentracja i odpowiedzialność za własny wysiłek;

Poznawcze: analiza techniki, porównywanie wyników i dobór tempa do zadania.

Nastawienie na rozwój: poprawianie własnego wykonania;

Przekonanie o własnej skuteczności: zauważanie własnego postępu;

Samoregulacja: gospodarowanie siłami i dostosowanie tempa;

Poczucie przynależności do wspólnoty: współpraca w sztafecie, doping i wzajemne wsparcie.

Pytanie wiodące:

Jak przez podstawowe umiejętności lekkoatletyczne budować sprawność fizyczną potrzebną w codziennych aktywnościach?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 3.1** wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;

Treści nauczania:

1. Przyjmuje prawidłową postawę ciała podczas biegu i chodu.
2. Zachowuje rytm i długość kroku.
3. Koordynuje pracę rąk i nóg.
4. Zachowuje linię biegu.
5. Dostosowuje tempo ruchu do zadania.

Przykładowe ćwiczenia, gry i zabawy:

Marsz po linii z woreczkiem na głowie (utrzymanie równowagi).

Bieg z wysokim unoszeniem kolan na dystansie 20 m.

Marsz i bieg z metronomem – rytm kroków.

Bieg do rytmu klaskania (nauczyciel reguluje tempo).

Gra: „Gonię cień” – dziecko biegnie za partnerem, utrzymując dystans i rytm.

3.2 uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych;

Treści nauczania:

1. Przekazuje pałeczkę w ruchu.
2. Zachowuje odpowiedni moment przekazania.
3. Dopasowuje prędkość biegu do partnera.
4. Stosuje start lotny lub wysoki.
5. Zachowuje tor i porządek biegu.

Przykładowe ćwiczenia, gry i zabawy:

Przekazanie pałeczki w biegu na dystansie 10–15 m.

Sztafeta rzędów z piłeczką – bieg z przyborem i przekaz.

Zabawa: Wyścig bananowy – przekazywanie przedmiotu w rzędzie.

Gra: „Sztafeta z przeszkodami” – tor + przekaz.

Ćwiczenie: Bieg slalomem + przekaz pałeczki.

3.3 wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych;

Treści nauczania:

1. Ustawia ciało do rzutu.
2. Wykonuje zamach oburącz lub jednorącz.
3. Rzuca piłką, woreczkiem, ringiem na odległość lub do celu.
4. Kontroluje tor i siłę rzutu/
5. Zachowuje stabilność po wyrzucie.

Przykładowe ćwiczenia, gry i zabawy:

Rzut woreczkiem z miejsca do obręczy – celność.

Pchnięcie piłką lekarską oburącz z klęku.

Gra: Kto dalej – rzut piłeczką palantową z miejsca.

Rzut woreczkiem do partnera – odległość zwiększana.

Zabawa: Cel do celu – trafianie z różnych punktów w koło.

3.4 wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych;

Treści nauczania:

1. Przyjmuje pozycję startową wysoką.
2. Reaguje na sygnał dźwiękowy.
3. Rozpoczyna bieg dynamicznie.
4. Utrzymuje równą pracę ramion i nóg.
5. Przekracza linię mety w pełnym biegu.

Przykładowe ćwiczenia, gry i zabawy:

Starty wysokie z sygnałem na dystansie 20–30 m.

Wyścigi par po prostej – sprint z pozycji stojącej.
 Zabawa: Kto szybciej na miejsce – reakcja na komendę.
 Gra: Berek sprinter – krótki pościg po starcie.
 Sprint przez szarfy – start i mini przeszkody.

3.5 wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych;

Treści nauczania:

1. Ustawia ciało do odbicia.
2. Utrzymuje równowagę przy wyskoku.
3. Wykonuje dynamiczne odbicie i lądowanie na dwie nogi.
4. Łąduje z ugięciem kolan.
5. Ocenia odległość skoku.

Przykładowe ćwiczenia, gry i zabawy:

Skok w dal z miejsca do piaskownicy – pomiar długości.
 Skok z zaznaczonej linii na dywaniku – zachowanie równowagi.
 Gra: Kto dalej w skoku – konkurencja klasowa.
 Zabawa: Skaczące wyścigi – poruszanie się skokami.
 Tor: Skoki przez kolorowe pola – przeskok z odbicia.

3.6 wykonuje marszobieg; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.

Treści nauczania:

1. Przeplata marsz i bieg zgodnie z czasem.
2. Utrzymuje tempo przez wyznaczony okres.
3. Reguluje oddech i postawę.
4. Pokonuje wyznaczoną trasę w sali lub terenie.
5. Utrzymuje zaangażowanie przez całą aktywność.

Przykładowe ćwiczenia, gry i zabawy:

Marszobieg 3 min marsz / 1 min bieg – cykle x3.
 Tor terenowy z elementami biegu i marszu.
 Zabawa: Bieg do stacji – ruch między punktami.
 Gra: Pokonaj dystans – zespołowe przemieszczanie się z przeszkodami.
 Zabawa: Czasowy pościg – marszobieg z liczeniem rund.

Efekty uczenia się:

1. wykonuje bieg i chód z zachowaniem podstawowych zasad poprawnej techniki;
2. aktywnie uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych;
3. wykonuje rzut i pchnięcie lekkim przyborem z miejsca oraz z rozbiegu;
4. uczestniczy w grach i zabawach rozwijających umiejętność rzucania;
5. wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
6. bierze udział w grach i zabawach szybkościowych;
7. wykonuje skok w dal z miejsca z zachowaniem zasad bezpieczeństwa;
8. uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych;
9. wykonuje marszobieg dostosowany do swoich możliwości;
10. uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i w terenie;
11. podejmuje wysiłek fizyczny i angażuje się w wykonywanie ćwiczeń;
12. przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas aktywności ruchowej.

4. Taniec

Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra

Językowe: rozumienie instrukcji, nazw kroków i figur oraz opisywanie ruchu;

Matematyczne: rytm, tempo, metrum i liczenie fraz ruchowych;
Cyfrowe: korzystanie z muzyki, nagrań i materiałów demonstracyjnych;
Ruchowe: rytm, koordynacja, płynność, orientacja przestrzenna, postawa i ekspresja.
Spoleczne: współpraca, synchronizacja i komunikacja niewerbalna;
Osobiste: wyrażanie emocji, odwaga i akceptowanie własnego stylu;
Poznawcze: zapamiętywanie sekwencji, tworzenie układu i reagowanie na zmiany muzyki.
Nastawienie na rozwój: uczenie się nowych kroków;
Przekonanie o własnej skuteczności: prezentowanie własnych możliwości;
Samoregulacja: kontrolowanie ruchu, tempa i emocji;
Poczucie przynależności do wspólnoty: tworzenie układu grupowego i wspólna prezentacja.

Pytanie wiodące:

Jak można wykorzystać własną ekspresję ruchową do stworzenia układu tanecznego przy muzyce?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- | | |
|------------|---|
| 4.1 | wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową. |
|------------|---|

Treści nauczania:

1. Interpretuje rytm i tempo muzyki ruchem całego ciała.
2. Dobiera kroki i gesty w sposób spójny z charakterem utworu.
3. Zmienia kierunek, poziom i dynamikę ruchu w odpowiedzi na zmiany w muzyce.
4. Łączy ruchy rąk, nóg i tułowia w indywidualny taniec.
5. Utrzymuje rytmiczność i płynność ruchu w trakcie całego układu.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Taniec emocji – dziecko tańczy do muzyki wyrażającej radość, smutek, złość.
 Taniec kolorów – ruch inspirowany barwą np. czerwony – energicznie, niebieski – spokojnie.
 Improwizacja z chustą – ruch z użyciem rekwizytu do dowolnej muzyki.
 Muzyczna mapa – przemieszczanie się między punktami na sali z różną ekspresją.
 Mój własny styl – dziecko prezentuje swój krótki taniec z wybraną muzyką.

Efekty uczenia się:

1. wykonuje prosty układ taneczny przy muzyce;
2. porusza się zgodnie z rytmem i tempem muzyki;
3. wykorzystuje własną ekspresję ruchową podczas tańca;
4. łączy poznane kroki i ruchy w krótki układ;
5. aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach i zabawach rytmiczno-tanecznych;
6. współpracuje z grupą podczas wykonywania układu tanecznego;
7. wykazuje odwagę i zaangażowanie podczas prezentacji ruchowej;
8. przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń tanecznych.

5. Relaksacja i odprężenie

Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra

Językowe: nazywanie odczuć, sposobów oddychania i ćwiczeń;

Matematyczne: odmierzanie czasu oddechu i czasu utrzymania pozycji;

Cyfrowe: świadome korzystanie z nagrań relaksacyjnych i materiałów instruktażowych;
Ruchowe: oddech, rozciąganie, gibkość, prawidłowa postawa i regeneracja.
Spoleczne: respektowanie ciszy, przestrzeni i potrzeb innych;
Osobiste: świadomość ciała, rozpoznawanie napięcia i dbanie o dobrostan;
Poznawcze: koncentracja, uważność i rozumienie związku ruchu z samopoczuciem.
Nastawienie na rozwój: uczenie się nowych sposobów wyciszenia;
Przekonanie o własnej skuteczności: dostrzeganie wpływu ćwiczeń na samopoczucie;
Samoregulacja: świadome oddychanie, wyciszenie i regulacja napięcia;
Poczucie przynależności do wspólnoty: tworzenie spokojnych, bezpiecznych warunków dla całej grupy.

Pytanie wiodące:

W jaki sposób ćwiczenia oddechowe i rozciągające mogą wspierać regenerację organizmu i poprawiać samopoczucie po wysiłku fizycznym?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- | | |
|------------|--|
| 5.1 | wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym. |
|------------|--|

Treści nauczania:

1. Wykonuje proste ćwiczenia oddechowe w pozycji stojącej i leżącej dla poprawy samopoczucia.
2. Wykonuje ćwiczenia rozciągające główne grupy mięśni po wysiłku fizycznym.
3. Utrzymuje prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń relaksacyjnych.
4. Koordynuje oddech z ruchem w prostych sekwencjach rozciągająco-oddechowych.
5. Wykorzystuje elementy zabaw relaksujących do obniżenia napięcia psychoruchowego.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i technik:

Ćwiczenia:

1. Wdech nosem i wolny wydech ustami z rękoma uniesionymi do góry i opuszczanymi.
2. Skłony w przód z rozluźnieniem rąk i głowy.
3. Wachlarz – wolne, koliste ruchy ramion zgodne z oddechem.
4. Siad na piętach i skłon do przodu – pozycja dziecka.
5. Leżenie na plecach z nogami ugiętymi i rękoma na brzuchu – oddech przepuklinowy.

Zabawy:

1. Śpiące misie – dzieci leżą bez ruchu, nasłuchując dźwięków.
2. Balonik – nadmuchiwanie wyimaginowanego balona rytmicznym oddechem.
3. Kto jest najbardziej rozluźniony? – konkurencja na największe rozluźnienie mięśni.
4. Wiatr i drzewo – falujące ręce i tułów naśladujące ruch drzewa na wietrze.
5. Kolorowy oddech – wyobrażanie sobie koloru przy wdechu i wydechu.

Techniki relaksacji:

1. Progresywne rozluźnianie ciała poprzez napinanie i rozluźnianie kolejnych partii mięśni.
2. Koncentracja na rytmicznym oddechu.
3. Cisza i wyobrażenia – leżenie z zamkniętymi oczami i wyobrażanie sobie łąki.
4. Kołysanie ciała w leżeniu na plecach z boku na bok.
5. Stanie na palcach z głębokim wdechem i opadanie na pięty z wydechem.

Efekty uczenia się:

1. wykonuje proste ćwiczenia oddechowe po wysiłku fizycznym;
2. wykonuje ćwiczenia rozciągające różne partie mięśni;
3. zachowuje prawidłową postawę podczas ćwiczeń;

4. potrafi spokojnie i równomiernie oddychać w czasie ćwiczeń;
5. uczestniczy aktywnie w ćwiczeniach wspierających regenerację organizmu;
6. rozumie, że ćwiczenia oddechowe i rozciągające pomagają poprawić samopoczucie po wysiłku;
7. przestrzega zasad bezpieczeństwa i wykonuje ćwiczenia zgodnie z instrukcją;
8. podejmuje wysiłek i dba o własne zdrowie oraz dobre samopoczucie.

6. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra

Językowe: nazywanie zdolności motorycznych i opisywanie własnych obserwacji;

Matematyczne: liczenie tętna, czasu, powtórzeń, kroków i porównywanie wyników;

Cyfrowe: podstawowe korzystanie z krokomierza, stopera, aplikacji i innych narzędzi pomiarowych;

Ruchowe: rozpoznawanie i rozwijanie siły, szybkości, wytrzymałości, zwinności i gibkości.

Spoleczne: respektowanie zasad pomiaru i wspieranie innych;

Osobiste: samoobserwacja, refleksja nad własną sprawnością i zdrowiem;

Poznawcze: odczytywanie danych, porównywanie rezultatów i formułowanie prostych wniosków.

Nastawienie na rozwój: traktowanie wyniku jako informacji do dalszej pracy;

Przekonanie o własnej skuteczności: zauważanie postępów;

Samoregulacja: planowanie aktywności i dostosowanie wysiłku;

Poczucie przynależności do wspólnoty: dzielenie się doświadczeniami i wzajemne motywowanie.

Pytanie wiodące:

Czym charakteryzują się poszczególne zdolności motoryczne, jakie są cechy prawidłowej postawy ciała oraz dlaczego warto mierzyć tętno przed wysiłkiem fizycznym i po wysiłku oraz interpretować wyniki?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

6.1 rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka;

Treści nauczania:

1. rozpoznaje podstawowe zdolności motoryczne człowieka: siłę, szybkość, wytrzymałość, zwinność (koordynację) oraz gibkość;
2. rozróżnia poszczególne zdolności motoryczne i potrafi wskazać je na przykładzie prostych ćwiczeń i zabaw ruchowych;
3. obserwuje własne możliwości ruchowe podczas wykonywania ćwiczeń i określa, która zdolność motoryczna jest w nich dominująca;
4. uczestniczy w ćwiczeniach rozwijających różne zdolności motoryczne, np.:
szybkość – krótkie biegi, reakcje na sygnał,
siłę – proste ćwiczenia oporowe i z masą własnego ciała,
wytrzymałość – dłuższe biegi, zabawy ciągłe,
zwinność/koordynację – tory przeszkód, zmiany kierunku ruchu,
gibkość – ćwiczenia rozciągające;

5. wyjaśnia znaczenie wszechstronnego rozwoju sprawności fizycznej dla zdrowia i codziennego funkcjonowania;
6. podejmuje ocenę swoich mocnych stron w zakresie zdolności motorycznych;
7. stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń rozwijających różne zdolności motoryczne.

Treści te wspierają świadome uczestnictwo ucznia w aktywności fizycznej oraz rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej.

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

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

Propozycje dla ucznia wspierające systematyczność w podejmowaniu aktywności fizycznej:

1. Dzienniczek aktywności fizycznej

Uczeń codziennie:

Zapisuje, ile czasu poświęcił na ruch (np. spacer, jazda na rowerze, WF). Rysuje emotkę opisującą, jak się czuł po aktywności. Oznacza poziom trudności aktywności (np. 1–3 gwiazdki).

2. Kalendarz ruchu – Kolorowe kółka

Uczeń zaznacza w kalendarzu kolorem typ aktywności (np. niebieski – sport, zielony – taniec, żółty – ruch na podwórku). Można go prowadzić na ścianie lub w zeszytce.

3. Punkty aktywności

Za każdą aktywność przydziela sobie punkty (np. 10 min spaceru = 1 pkt, WF = 2 pkt). Na koniec tygodnia sumuje punkty i porównuje z celem (np. 30 pkt).

4. Pudełko sukcesów

Za każdy dzień z aktywnością fizyczną wrzuca karteczkę do pudełka.

Po zebraniu np. 10 karteczek, może odebrać symboliczne wyróżnienie w klasie.

5. Rysunkowy dziennik aktywności

Dziecko rysuje w zeszytce siebie wykonującego codziennie inną formę ruchu. Krótkie podpisy: co, gdzie, z kim.

6.2 wymienia cechy prawidłowej postawy ciała, wskazuje elementy wymagające korekty;

Treści nauczania:

1. rozpoznaje cechy prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i podczas poruszania się (np. proste plecy, głowa w przedłużeniu kręgosłupa, barki ustawione symetrycznie, brzuch lekko napięty);
2. rozróżnia prawidłową i nieprawidłową postawę ciała na podstawie obserwacji własnej oraz innych osób;
3. wskazuje najczęstsze błędy postawy, takie jak garbienie się, wysuwanie głowy do przodu, zapadnięta klatka piersiowa, asymetria barków;
4. podejmuje próby korygowania własnej postawy podczas stania, siedzenia (np. w ławce szkolnej) oraz wykonywania ćwiczeń;
5. uczestniczy w prostych ćwiczeniach kształtujących nawyk prawidłowej postawy ciała (np. ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i brzucha, ćwiczenia rozciągające);

6. rozumie znaczenie prawidłowej postawy dla zdrowia, samopoczucia i sprawności fizycznej;
7. stosuje zasady ergonomii w codziennych sytuacjach (np. właściwe siedzenie przy biurku, prawidłowe noszenie plecaka);
8. dba o bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń korekcyjnych i stosuje się do wskazówek nauczyciela.

Treści te sprzyjają kształtowaniu nawyków prozdrowotnych oraz zapobieganiu wadom postawy u uczniów.

6.3 mierzy tętno przed wysiłkiem fizycznym i po wysiłku, przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki – formułuje wnioski dotyczące wpływu wysiłku fizycznego na organizm.

Treści nauczania:

1. rozpoznaje pojęcie tętna oraz jego znaczenie dla funkcjonowania organizmu;
2. wskazuje miejsca na ciele, w których można mierzyć tętno (np. nadgarstek, szyja);
3. stosuje prawidłową technikę pomiaru tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (liczenie uderzeń w określonym czasie);
4. posługuje się prostymi narzędziami pomiarowymi (np. stoper, zegarek, pulsometr) pod kierunkiem nauczyciela;
5. dokonuje pomiaru tętna spoczynkowego oraz tętna po wysiłku fizycznym;
6. porównuje uzyskane wyniki i zauważa różnice w pracy serca przed i po aktywności;
7. z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki pomiarów, formułując proste wnioski (np. wysiłek fizyczny przyspiesza pracę serca);
8. rozumie, że intensywność wysiłku wpływa na wysokość tętna;
9. dostrzega znaczenie odpoczynku i regeneracji po wysiłku fizycznym;
10. przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania pomiarów i ćwiczeń fizycznych.

Treści te rozwijają świadomość ucznia dotyczącą reakcji organizmu na wysiłek fizyczny oraz kształtują podstawowe umiejętności samoobserwacji.

Efekty uczenia się:

1. rozumie, że różne formy ruchu wpływają na rozwój sprawności i zdrowie organizmu;
2. potrafi obserwować własne ciało i zauważać zmiany związane z wysiłkiem fizycznym;
3. świadomie dba o prawidłową postawę ciała w codziennych sytuacjach;
4. potrafi w prosty sposób ocenić reakcję organizmu na wysiłek (np. zmianę tętna);
5. angażuje się w aktywność fizyczną i dostrzega jej znaczenie dla dobrego samopoczucia.

7. Bezpieczeństwo w aktywności

Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra

Językowe: rozumienie regulaminów, instrukcji i komunikatów dotyczących bezpieczeństwa;

Matematyczne: ocena odległości, przestrzeni, czasu i prostych parametrów bezpiecznego zadania;

Cyfrowe: świadome korzystanie z informacji i oznaczeń dotyczących bezpieczeństwa;

Ruchowe: bezpieczne wykonywanie ćwiczeń, samoasekuracja, korzystanie ze sprzętu i reagowanie na zagrożenia.

Spoleczne: komunikowanie urazu, prośenie o pomoc i odpowiedzialność za innych;

Osobiste: świadomość granic własnych możliwości i odpowiedzialność za zdrowie;

Poznawcze: rozpoznawanie zagrożeń, przewidywanie skutków i wybór bezpiecznego rozwiązania.

Nastawienie na rozwój: uczenie się bezpiecznych nawyków;

Przekonanie o własnej skuteczności: wiara w możliwość właściwego zareagowania;

Samoregulacja: zatrzymanie aktywności, gdy pojawia się ból lub ryzyko;

Poczucie przynależności do wspólnoty: troska o bezpieczeństwo całej grupy i wzajemna pomoc.

Pytanie wiodące:

W jaki sposób znajomość zasad bezpieczeństwa oraz umiejętne korzystanie z dostępnych urządzeń i przyborów pomagają nam chronić siebie i innych w trakcie aktywności fizycznej (np. w sali gimnastycznej, na boisku, nad wodą i w górach)?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- | | |
|------------|---|
| 7.1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego; 2. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 3. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała - moduł bezpieczeństwa i obrona; 4. respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych; 5. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 6. dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych; 7. posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem; 8. wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie; 9. omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska przyrodniczego - moduł bezpieczeństwa i obrona. |
|------------|---|

Treści nauczania:

Omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego.

Wskazuje, czego nie wolno robić na sali i boisku.

Tłumaczy, jakie zachowania stwarzają zagrożenie.

Wymienia zasady wchodzenia i wychodzenia z obiektu sportowego.

Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.

Wskazuje kierunki poruszania się podczas gier i zabaw.

Unika kolizji z innymi uczniami i przeszkodami.

Obserwuje otoczenie w czasie biegu lub zabawy.

Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała.

Rozpoznaje rolę nauczyciela, pedagoga, rodzica, ratownika.

Informuje odpowiednią osobę o urazie swoim lub kolegi.

Opisuje w prostych słowach, co się stało.

Respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych.

Przestrzega zasad fair play i unika niebezpiecznych kontaktów fizycznych.

Utrzymuje bezpieczny dystans w czasie ćwiczeń i gier.

Wykonuje polecenia nauczyciela zgodnie z instrukcją.

Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych.

Wskazuje, gdzie można się bezpiecznie bawić w sali, na boisku i w terenie.

Unika miejsc śliskich, zanieczyszczonych, o nierównej nawierzchni.

Sprawdza, czy teren zabawy jest odpowiednio przygotowany.

Dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności

fizycznej oraz warunków atmosferycznych.

Zakłada buty sportowe z odpowiednią podeszwą.

Dostosowuje ubiór do pogody (czapka zimą, lekki strój latem).

Przebiera się przed i po zajęciach.

Posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem.

Używa piłki, skakanki, kółka ringo zgodnie z zasadami.

Nie rzuca sprzętem w sposób zagrażający innym.

Odkłada przybory po skończonych ćwiczeniach.

Wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie.

Ćwiczy turlanie się, przetaczanie na plecach i bokach.

Opanowuje umiejętność kontrolowanego lądowania.

Wykonuje przewroty przy asekuracji nauczyciela.

Omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

Wymienia podstawowe zasady kąpieli pod opieką dorosłych.

Wskazuje zagrożenia w górach (osuwiska, mgła, brak sprzętu).

Nie niszczy roślin i nie śmieci na terenach zielonych.

Rozpoznaje oznakowania szlaków i stref zakazu.

Efekty uczenia się:

1. przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych;
2. bezpiecznie korzysta z przyborów i sprzętu sportowego;
3. dobiera odpowiedni strój i obuwie do aktywności fizycznej;
4. wie, jak zachować się w sytuacji zagrożenia oraz do kogo zwrócić się o pomoc;
5. zna zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na boisku.

8. Kompetencje społeczne**Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra**

Językowe: jasne komunikowanie potrzeb, zasad, emocji i informacji zwrotnej;

Matematyczne: organizacja kolejności, punktacji i prostych wyników zawodów;

Cyfrowe: korzystanie z materiałów i narzędzi wspierających organizację wydarzeń sportowych;

Ruchowe: sprawne i bezpieczne uczestnictwo w grach, zawodach i zadaniach zespołowych.

Spoleczne: współpraca, empatia, asertywność, dialog, fair play i rozwiązywanie konfliktów;

Osobiste: rozpoznawanie emocji, poczucie własnej wartości i odpowiedzialność;

Poznawcze: kreatywne rozwiązywanie problemów i ocenianie sytuacji.

Nastawienie na rozwój: traktowanie trudności jako okazji do uczenia się;

Przekonanie o własnej skuteczności: podejmowanie ról i działań;

Samoregulacja: kontrolowanie emocji i zachowania w rywalizacji;

Poczucie przynależności do wspólnoty: włączanie wszystkich, wspieranie słabszych i dbanie o wspólny cel.

Pytanie wiodące:

Jak aktywność fizyczna i sport pomagają budować relacje, rozwijać współpracę oraz kształtować szacunek, empatię i poczucie własnej wartości?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 8.1**
1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady *fair play*;
 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad *fair play*;
 3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;
 4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
 5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
 6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
 7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
 9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;
 10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;
 11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
 12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
 13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
 14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
 15. wzmacnia poczucie własnej wartości;
 16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

1. Wyjaśnia znaczenie idei olimpizmu oraz podaje przykłady zachowań zgodnych z zasadą *fair play* w sporcie i codziennym życiu.
2. Uczestniczy w grach i zabawach z elementami rywalizacji, stosując zasady uczciwej gry wobec przeciwników i współuczestników.
3. Demonstruje szacunek do przeciwnika, sędziego i kolegów z drużyny poprzez przestrzeganie zasad gry i sportową postawę (np. Podanie ręki, gratulacje).
4. Współpracuje z grupą w celu osiągnięcia wspólnego celu, dzieli się zadaniami i wspiera innych w ich wykonaniu.
5. Komunikuje się jasno i kulturalnie z członkami zespołu, aktywnie słucha oraz wyraża swoje potrzeby i sugestie podczas gier i ćwiczeń w parach.
6. Pełni różne role (organizatora, sędziego, zawodnika, kibica) w ramach szkolnych wydarzeń sportowych, wykonując zadania zgodnie z przydzieloną funkcją.
7. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania i stosuje je podczas lekcji oraz imprez sportowych (np. Doping bez obrażania, okazywanie szacunku wszystkim zawodnikom).
8. Proponuje alternatywne rozwiązania w sytuacjach problemowych na lekcji wf (np. Brak sprzętu, kontuzja uczestnika, zmiana liczby graczy).
9. Wykorzystuje trudności jako motywację do działania – podejmuje próby rozwiązania problemu, zamiast rezygnować.
10. Nazywa emocje towarzyszące wygranej i przegranej (radość, frustracja, satysfakcja), dzieli się nimi z grupą i rozmawia o ich wpływie na relacje.
11. Szanuje zdanie innych, wyraża własne poglądy w sposób asertywny, współdziała

z grupą z empatią i zrozumieniem.

12. Zachęca koleżanki i kolegów – zwłaszcza mniej sprawnych – do udziału w aktywności fizycznej, wspiera ich i dostosowuje działania grupowe.

13. Przeciwdziała wykluczeniu uczniów, włącza wszystkich do wspólnej gry, promuje postawy oparte na tolerancji i akceptacji.

14. Rozwiązuje spory i nieporozumienia poprzez rozmowę, szukanie kompromisu i unikanie agresji w trakcie współzawodnictwa i poza nim.

15. Docenia własne postępy i przyjmuje pozytywne informacje zwrotne, budując pewność siebie w działaniach fizycznych i społecznych.

16. Rozpoznaje wpływ grupy na swój rozwój, angażuje się w zespołowe działania i kształtuje pozytywny obraz siebie poprzez doświadczenia ruchowe i współpracę.

Efekty uczenia się:

1. potrafi funkcjonować w grupie podczas aktywności ruchowej, współpracując i wspierając innych;
2. stosuje zasady uczciwej rywalizacji i okazuje szacunek wszystkim uczestnikom zajęć;
3. rozumie, że sport i ruch pomagają budować relacje oraz uczą odpowiedzialności za siebie i innych;
4. potrafi komunikować się i rozwiązywać konflikty w sposób spokojny i konstruktywny;
5. wzmacnia poczucie własnej wartości poprzez udział w działaniach indywidualnych i zespołowych.

KLASA V-VI

I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra

Językowe: stosowanie nazw ćwiczeń, mięśni i zasad rozgrzewki;

Matematyczne: liczenie serii, powtórzeń, czasu i zakresu ruchu;

Cyfrowe: korzystanie z materiałów demonstracyjnych i prostych narzędzi wspierających trening;

Ruchowe: siła, gibkość, stabilizacja, koordynacja, akrobatyka i prawidłowa postawa.

Spoleczne: współpraca z partnerem i odpowiedzialność za bezpieczeństwo;

Osobiste: samoobserwacja, systematyczność i dbałość o sprawność;

Poznawcze: rozumienie funkcji ćwiczeń, obserwowanie techniki i korekta błędów.

Nastawienie na rozwój: stopniowanie trudności;

Przekonanie o własnej skuteczności: dostrzeganie postępów;

Samoregulacja: kontrola intensywności i techniki;

Poczucie przynależności do wspólnoty: wspólne wykonywanie zadań i wzajemna pomoc.

Sprawczość: dobór ćwiczeń do możliwości; samokontrola intensywności; systematyczność i odpowiedzialność za własną sprawność

Pytanie wiodące:

Jakie ćwiczenia pomagają wzmacniać mięśnie posturalne, poprawiać gibkość i koordynację, a także kształtować prawidłową postawę ciała?

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej	
1.1	wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;
Treści nauczania: 1. Wykonuje przewrót w przód z przysiadu i wypadnięciem do stania. 2. Wykonuje przewrót w tył z leżenia przodem z płynnym przejściem do siadu. 3. Wykonuje podpór i przejście do stania na rękach z asekuracją. 4. Wykonuje elementy równoważne w chodzie po linii lub ławce. 5. Wykonuje łączone ćwiczenia akrobatyczne w krótkim ciągu ruchowym. Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier: Tor akrobatyczny – przewrót w przód, skok, podpór, zwrot. Przejście w podporze bokiem przez materac z utrzymaniem równowagi. Zabawa Akrobatyczne domino – pokaz i odtworzenie sekwencji przez partnera. Wyścigi w podporze – przemieszczenie się bokiem w podporze przodem. Zwinnościowa misja – zadania ruchowe do wykonania na czas w torze.	
1.2	wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;
Treści nauczania: 1. Wykonuje podpory, deski i utrzymuje je przez określony czas. 2. Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu i pośladków. 3. Wykonuje rozciąganie mięśni tylnej i przedniej taśmy mięśniowej. 4. Stosuje ćwiczenia rozciągające w parach z kontrolowanym napięciem. 5. Wykonuje naprzemienne zestawy siłowo-rozciągające. Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier: Styczne wyzwanie – utrzymanie pozycji deski przez 30 sekund. Tandem stretch – skłony z partnerem do stóp z chwytaniem rąk. Leżenie tyłem – nożyce z utrzymaniem napięcia brzucha. Rozciągnij i zatrzymaj – wykroki z zatrzymaniem w rozciągnięciu. Przeciąganie liny – ćwiczenie siły i postawy w parze (na siedząco lub stojąco).	
1.3	wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;
Treści nauczania: 1. Łączy ruchy rąk i nóg w czasie biegu, marszu i podskoków. 2. Wykonuje zadania z reakcją na bodźce wzrokowe, słuchowe i dotykowe. 3. Rzuca i chwyta piłki o różnych kształtach w nieregularnym rytmie. 4. Reaguje na zmianę kierunku lub polecenie w trakcie ćwiczenia. 5. Współpracuje z partnerem w zadaniach naprzemiennych i lustrzanych. Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier: Zgadnij sygnał – reakcja na kolor, dźwięk lub gest prowadzącego. Zatrzymaj i wykonaj – zmiana ruchu po sygnale dźwiękowym. Gra Lustro – odbicie ruchów partnera w parze. Rzut do celu w ruchu – piłką lub woreczkiem. Przejście przez tor przeszkód na czas z dodatkowym zadaniem (np. obrót, przysiad).	
1.4	wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;
Treści nauczania: 1. Utrzymuje symetryczną sylwetkę podczas stania i chodzenia. 2. Przyjmuje prawidłową pozycję podczas siedzenia przy stole lub na podłodze. 3. Rozpoznaje i koryguje nieprawidłową postawę podczas ćwiczeń.	

4. Wykonuje ćwiczenia stabilizujące postawę w różnych warunkach.
5. Analizuje i poprawia ustawienie kręgosłupa i barków w codziennych czynnościach.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Marsz z woreczkiem na głowie – kontrola głowy i barków.

Wyprostowani zwycięzcy – konkurs na najdłuższe utrzymanie idealnej postawy.

Siad w kącie z prostym grzbietem i pomiarem kąta między udem a tułowiem.

Krzeseł z niewidzialnym oparciem – utrzymanie postawy bez wsparcia.

Przysiady z kijem za plecami – kontrola ułożenia kręgosłupa.

- | | |
|------------|--|
| 1.5 | wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała oraz prezentuje ćwiczenia wzmacniające daną partię mięśni; |
|------------|--|

Treści nauczania:

1. Nazywa podstawowe grupy mięśniowe (brzucha, grzbietu, pośladków).
2. Pokazuje położenie mięśni posturalnych na własnym ciele.
3. Łączy konkretny ruch z aktywnością określonej grupy mięśni.
4. Ocenia wpływ siły mięśniowej na jakość postawy.
5. Rozpoznaje osłabione grupy mięśni i wskazuje potrzebę ich wzmocnienia.

Przykłady aktywności wspierających naukę:

Mapa mięśni – zaznaczanie na planszy mięśni wykorzystywanych w ćwiczeniach.

Zgadywanka: Jakim mięśniem to robimy? – pytania i ruchowe odpowiedzi.

Ćwiczenia z opisem: Który mięsień pracuje? – np. przy desce lub w podporze.

Rysowanie sylwetki i zaznaczanie aktywnych mięśni podczas ćwiczeń.

Minitest Mięśnie w ruchu – dopasowanie ćwiczenia do grupy mięśni.

- | | |
|------------|---|
| 1.6 | omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część. |
|------------|---|

Treści nauczania:

1. Wyjaśnia wpływ rozgrzewki na ciało (krążenie, mięśnie, stawy).
2. Wymienia etapy rozgrzewki (ogólna, specjalistyczna).
3. Dobiera ćwiczenia do rodzaju planowanej aktywności.
4. Pokazuje i omawia sposób wykonania prostych ćwiczeń w rozgrzewce.
5. Prowadzi krótką rozgrzewkę dla kolegów z klasy.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Szybki start – 5-minutowa rozgrzewka biegowa z wymachami i skrętami.

Rozgrzewkowe bingo – losowanie ćwiczeń do wykonania.

Ja prowadzę – uczeń pokazuje ćwiczenie, klasa je powtarza.

Rozgrzewka tematyczna – ćwiczenia dobrane do lekkoatletyki/piłki/noża.

Quiz: Co daje rozgrzewka? – pytania i odpowiedzi na tablicy lub ustnie.

Efekty uczenia się:

1. wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe zgodnie z instrukcją nauczyciela;
2. zachowuje bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń indywidualnych i z partnerem;
3. utrzymuje prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń i codziennych czynności;
4. poprawnie technicznie wykonuje ćwiczenia wzmacniające, gibkościowe i koordynacyjne;
5. aktywnie uczestniczy w rozgrzewce oraz podejmuje wysiłek fizyczny podczas zajęć

II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra

Językowe: stosowanie terminologii i przepisów gier;

Matematyczne: punktacja, czas gry, wyniki i proste statystyki;

Cyfrowe: korzystanie z materiałów pokazujących technikę i zasady;
Ruchowe: technika, taktyka, orientacja przestrzenna, koordynacja i bezpieczeństwo.
Spoleczne: komunikacja, współpraca, fair play, negocjowanie i respektowanie ról;
Osobiste: radzenie sobie z emocjami i odpowiedzialność;
Poznawcze: analiza sytuacji, przewidywanie działań i podejmowanie decyzji.
Nastawienie na rozwój: analiza błędów i doskonalenie;
Przekonanie o własnej skuteczności: podejmowanie decyzji i ról;
Samoregulacja: kontrolowanie emocji i zachowania;
Poczucie przynależności do wspólnoty: odpowiedzialność za zespół, włączanie i wspieranie innych.

Pytanie wiodące:

W jaki sposób znajomość zasad i uczestnictwo w grach zespołowych pomaga rozwijać sprawność fizyczną oraz uczyć współpracy i odpowiedzialności w zespole?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

2.1	omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;
-----	---

Treści nauczania:

1. poznaje i omawia podstawowe przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych;
2. stosuje przepisy podczas gier i zabaw zespołowych;
3. posługuje się podstawowym nazewnictwem charakterystycznym dla gier zespołowych;
4. rozpoznaje role zawodników i ich zadania na boisku;
5. przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć sportowych;
6. doskonali umiejętność współpracy w zespole;
7. rozwija umiejętność sędziowania prostych fragmentów gry;
8. uczy się właściwego zachowania podczas rywalizacji sportowej;
9. przestrzega zasad fair play i szacunku wobec przeciwnika;
10. aktywnie uczestniczy w grach rekreacyjnych i sportowych.

Przykładowe nazewnictwo stosowane przez ucznia: podanie, kozłowanie, rzut, serwis, odbicie, aut, faul, zmiana, punkt, obrona, atak, rozgrywający, bramkarz

2.2	potrafi w: koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza, piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki, siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej;
-----	--

Treści nauczania:

Minigry zespołowe

Minikoszykówka

1. Omawia podstawowe przepisy gry w koszykówkę, w tym: czas gry i liczba zawodników, sposoby zdobywania punktów, przewinienia i faule, reguły kozłowania, poruszania się z piłką i podawania.
2. Wyjaśnia specyficzne terminy związane z grą, takie jak: kozłowanie, zbiórka, przechwyt, rzut wolny, pick and roll, pivot, fadeaway.
3. Rozpoznaje pozycje zawodników na boisku: rozgrywający, rzucający, niski skrzydłowy, silny skrzydłowy, środkowy.
4. Stosuje zasady fair play w grze zespołowej.
5. Porusza się po boisku w ataku i obronie z piłką i bez piłki: wykonuje zwroty,

zatrzymania, zmiany tempa i kierunku biegu, stosuje ustawienia indywidualne i zespołowe.

6. Kozłuje piłkę jednorącz: w miejscu i w ruchu, po prostej i ze zmianą kierunku, dostosowując siłę i wysokość odbicia do sytuacji.
7. Podaje piłkę: oburącz znad klatki piersiowej, jednorącz, kozłem i nad głową, w miejscu i w ruchu, do partnera w odpowiednim momencie.
8. Chwytą piłkę w ruchu w odpowiedniej pozycji i z zabezpieczeniem przed stratą.
9. Rzuca do kosza: z miejsca, po kozłowaniu, po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa, z różnych odległości, ze zmniejszonego dystansu (dla początkujących), wykonuje rzut osobisty według uproszczonej procedury.
10. Ocenia skuteczność własnych zagrań i podejmuje próby ich poprawy.

Minipilka siatkowa

1. Omawia zasady uproszczonej siatkówki (minisiatkówki i rzucanki siatkarskiej).
2. Rozróżnia podstawowe pozycje na boisku (np. rozgrywający, przyjmujący).
3. Zna znaczenie pojęć: zagrywka, odbicie górne i dolne, aut, rotacja.
4. Przyjmuje postawę siatkarską (wysoka, niska).
5. Porusza się po boisku krokami dostawnymi i skrzyżnymi.
6. Odbija piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym (samodzielnie i z partnerem).
7. Wykonuje zagrywkę górną z miejsca.
8. Rozgrywa uproszczone akcje w rzucance siatkarskiej i siatkonodze.
9. Utrzymuje rytm i celność odbić w krótkich wymianach.

Minipilka ręczna

1. Omawia zasady minipilki ręcznej.
2. Posługuje się nazwami: rzut wolny, rzut karny, kozłowanie, bramka, obrona strefowa.
3. Rozpoznaje role zawodników: bramkarz, skrzydłowy, rozgrywający.
4. Kozłuje piłkę jednorącz w marszu, biegu, ze zmianą kierunku.
5. Wykonuje podania jednorącz (w miejscu, w ruchu).
6. Oddaje rzuty do bramki z różnych pozycji, po zatrzymaniu i po kozłowaniu.
7. Wykonuje rzut karny ze zmniejszonej odległości.
8. Rozgrywa uproszczoną grę, stosując podstawowe taktyki ofensywne i defensywne.

Minipilka nożna

1. Zna uproszczone przepisy gry: aut, faul, rzut różny, spalony (w uproszczeniu).
2. Rozpoznaje pozycje zawodników: bramkarz, obrońca, napastnik, pomocnik.
3. Używa terminów: prowadzenie piłki, strzał na bramkę, drybling, pressing.
4. Prowadzi piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy – po linii, slalomem.
5. Podaje i przyjmuje piłkę w miejscu i biegu.
6. Wykonuje strzały na bramkę z miejsca i w ruchu.
7. Uczestniczy w grach 3×3, 5×5, grach sytuacyjnych z uproszczonymi zasadami.
8. Wykonuje rzuty z autu, rzuty różne i karne (na uproszczonym boisku).

2.3

uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;

Treści nauczania:

Gry i formy rekreacyjne

Ringo

1. Opisuje i stosuje zasady uproszczone gry Ringo (np. pole gry, sposób zdobywania punktów, rotacja).
2. Serwuje i odbiera kółko z pozycji gotowości, z miejsca i po przyjęciu postawy do ataku.

3. Wykonuje rzuty i chwyt kółka w ruchu oraz w sytuacjach zadaniowych (np. zmiana kierunku, zmiana tempa).
4. Porusza się po boisku z uwzględnieniem przestrzeni i ustawienia przeciwnika.
5. Współpracuje z zespołem, podejmuje próby ustalania prostej taktyki (np. podział stref).
6. Pełni rolę sędziego pomocniczego – kontroluje granice boiska i przebieg gry.
7. Analizuje błędy własne i zespołu, potrafi wyciągać proste wnioski dotyczące poprawy gry.
8. Uczestniczy w klasowych rozgrywkach opartych na uproszczonych przepisach.
9. Stosuje zasady bezpieczeństwa i szanuje decyzje kolegów oraz prowadzącego grę.

Kwadrant

1. Opisuje i stosuje zasady gry Kwadrant z uwzględnieniem ról: gracza w polu walki, wybijającego, łapiącego.
2. Wykonuje rzut piłki półgórny z różnej odległości, z celowaniem do wybranej strefy przeciwnika.
3. Chwytą piłkę w ruchu – po krótkim przemieszczeniu, w pozycji gotowości do odbicia.
4. Odbija piłkę palantem z różną siłą i kierunkiem, stosując elementy taktyczne (np. wybór słabszej strefy przeciwnika).
5. Porusza się w polu walki i wybijania, stosując proste schematy przemieszczania i ustawienia względem piłki.
6. Współdziała z zespołem, ustala kolejność zagrywek, wspiera partnera.
7. Pełni rolę pomocniczego sędziego – rozstrzyga sporne sytuacje pod opieką nauczyciela.
8. Analizuje przebieg gry – określa, co wpłynęło na sukces lub porażkę drużyny.
9. Gra fair play, wykazuje odpowiedzialność za swoje działania w grze.

Unihokej

1. Zna uproszczone zasady gry w unihokeja i stosuje je podczas minigier (start gry, strefy, foul).
2. Prowadzi piłeczkę po prostej, łuku i slalomem w różnym tempie, z kontrolą.
3. Podaje i przyjmuje piłeczkę w ruchu oraz w sytuacji nacisku przeciwnika.
4. Wykonuje celne strzały do bramki z miejsca i w ruchu, także po zwodzie.
5. Uczestniczy w grach zespołowych 4x4 lub 5x5 w uproszczonym układzie taktycznym.
6. Rozróżnia role w zespole (obrońca, napastnik, bramkarz) i potrafi je pełnić.
7. Angażuje się w działania zespołowe (wyjście na pozycję, podwojenie w obronie).
8. Reaguje na decyzje sędziego, zna podstawowe komendy i znaki.
9. Podejmuje funkcję sędziego liniowego lub obserwatora w grach klasowych.

Badminton

1. Posługuje się poprawnie chwytami: forhendowym i bekhendowym.
2. Wykonuje uderzenia forhendem i bekhendem w różnych kierunkach (po przekątnej, po prostej).
3. Przemieszcza się dynamicznie po korcie – przód, tył, boki – w rytmie gry.
4. Serwuje lotkę w parze – z dolnego podrzutu, forhendem lub bekhendem.
5. Odbija lotkę po krótkim przygotowaniu i w trakcie ruchu, z różną siłą.
6. Uczestniczy w grze zadaniowej (np. 3 odbicia w parach, gra do celu, gra w punkt).
7. Zna uproszczone zasady gry pojedynczej – punktacja, pole serwisu, serwis na zmianę.
8. Samodzielnie rozgrywa krótkie wymiany w grze pojedynczej i deblowej.
9. Potrafi pełnić rolę sędziego liniowego lub punktującego w rozgrywce klasowej.

Tenis stołowy

1. Poprawnie wykonuje podstawowe uderzenia: forhend i bekhend z jednej pozycji.
2. Rozróżnia ruchy uderzenia piłeczki: topspin, płaskie, defensywne.

3. Odbija piłeczkę po koźle od stołu – w ramach wymiany w parach (gra zadaniowa).
4. Serwuje piłeczkę forhendem zgodnie z uproszczonymi przepisami (min. 2 odbicia).
5. Porusza się przy stole zgodnie z rytmem gry – w bok, po przekątnej.
6. Wymienia 4–6 piłeczek z partnerem (gra szkolna).
7. Uczestniczy w uproszczonej grze singlowej – z zachowaniem przepisów punktacji.
8. Zna podstawowe przepisy gry: pole serwisu, zmiana zagrywki, zasady punktacji.
9. Pełni rolę sędziego – zapisuje punkty, obserwuje przestrzeganie zasad.

Frisbee

1. Rzuca dysk różnymi technikami: backhand, forehand z miejsca i po zatrzymaniu.
2. Łapie dysk jedną lub dwiema rękami w biegu, stosując różne techniki chwytu.
3. Rozumie zasadę strefy rzutu i utrzymuje pozycję względem przeciwnika.
4. Przestrzega zasady 3 sekund na podanie i zatrzymuje się po złapaniu dysku.
5. Porusza się po boisku zgodnie z ustaloną taktyką zespołową.
6. Współpracuje z drużyną, podejmuje różne role (rozgrywający, łapiący, obrońca).
7. Gra w uproszczoną formę Ultimate Frisbee (np. na zmniejszonym boisku, bez punktacji kontaktowej).
8. Zna uproszczone przepisy gry: zakaz kontaktu fizycznego, brak kozłowania, zmiana po nieudanym podaniu.
9. Przestrzega zasad fair play i reaguje na błędy z szacunkiem do innych.

Nordic Walking

1. Samodzielnie dobiera długość kijków i potrafi je wyregulować.
2. Wykonuje marsz z wydłużonym krokiem, akcentując pracę ramion.
3. Wypycha kijki do tyłu z wyprostem ramienia w stawie łokciowym.
4. Koordynuje oddech z rytmem marszu podczas 5–10-minutowego odcinka.
5. Utrzymuje prawidłową sylwetkę na trasie z niewielkimi zakrętami.
6. Pokonuje prosty tor przeszkód z wykorzystaniem kijków (np. omijanie pachołków).
7. Wydłuża dystans marszu do 500–800 m w równym tempie.
8. Wykorzystuje kijki w prostych ćwiczeniach rozciągających po marszu.
9. Współpracuje w parach lub grupach w ćwiczeniach rytmicznych Nordic Walking.
10. Ocenia swoje samopoczucie i stopień zmęczenia po marszu.

Pływanie

Doskonalenie umiejętności pływackich

1. Zaawansowane techniki oddechowe - oddychanie podczas pływania na brzuchu (przeplatane wdechy do przodu oraz na boki, w zależności od stylu). Prawidłowy rytm oddychania podczas pływania stylem grzbietowym i klasycznym.
2. Techniki pływania- styl grzbietowy: uczeń doskonali pływanie na plecach, kładąc nacisk na koordynację nóg i rąk oraz utrzymanie pozycji na wodzie. Styl klasyczny: uczeń uczy się podstawowego ruchu nóg i rąk w tym stylu, kładąc nacisk na płynność ruchów. Kroki techniczne do stylu dowolnego - praca nad poprawnością ruchów w stylu dowolnym, ucząc płynnego, rytmicznego ruchu nóg oraz zamachów rąk. Krótkie dystanse pływania na brzuchu w stylu dowolnym z regularnym oddychaniem.
3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe i siłowe w wodzie - trening z użyciem deski, np. pływanie na plecach z deską (doskonalenie pracy nóg). Ćwiczenia w formie zabaw, jak np. rzucanie piłek do wody i łapanie ich podczas pływania.

Przykładowe formy zabaw i ćwiczeń: Pływacki tor przeszkód - zbudowanie toru na basenie, w którym uczniowie muszą przejść przez określone strefy (np. pod wodą, skoki, przepływanie przez mostki z rur). Wyścigi - wyścigi w różnych stylach pływackich, połączone z elementami skoków i zanurzeń w wodzie.

2.4 uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;

Treści nauczania:

Żywy kosz

1. Opisuje pełne zasady gry Żywy kosz – zna sposób punktacji, zmiany ról i przestrzegania pola gry.
2. Pełni różne role w grze – rozgrywającego, rzucającego, obrońcy, żywego kosza; płynnie je zmienia.
3. Porusza się dynamicznie po boisku – z piłką (kozlując) i bez piłki, z zachowaniem przestrzeni.
4. Wykonuje podania i rzuty: jednoręcz, oburęcz, z miejsca i po krótkim ruchu – z oceną sytuacji na boisku.
5. Rzuca do żywego kosza z różnych pozycji i odległości – dobiera siłę i kierunek rzutu.
6. Współpracuje w zespole – planuje podania, ustala pozycje, wspiera partnera w grze.
7. Stosuje podstawowe strategie zespołowe – np. rozciąganie pola, szybkie podanie, wymiana ról.
8. Analizuje efektywność zagrań i proponuje zmiany np. zamiana ról dla większej skuteczności.
9. Zna i stosuje zasady fair play, szanuje decyzje, motywuje innych, nie krytykuje.
10. Organizuje grę klasową w małych zespołach, samodzielnie dobiera skład, ustala zasady uproszczone.

Cztery ognie usportowane

1. Szczegółowo omawia zasady gry i punktacji w cztery ognie usportowane – zna role, sposoby zbitcia i sposoby powrotu graczy do gry.
2. Celowo rzuca piłką z różną siłą i precyzją, dobierając kierunek i moment rzutu do sytuacji.
3. Sprawnie wykonuje uniki i bloki, stosując taktyki obronne indywidualne i zespołowe.
4. Utrzymuje pozycję w grze i planuje działania zespołowe – ustalanie miejsca rzutu, wymiany piłki z graczem zbitym.
5. Chwyta i przekazuje piłkę w ruchu, reagując na dynamicznie zmieniającą się sytuację na boisku.
6. Współpracuje z drużyną – rozdziela role, ustala taktykę zbitcia, wspiera kolegów.
7. Stosuje strategię zmiany tempa gry i zaskoczenia przeciwnika – np. szybka wymiana, zmiana pozycji.
8. Pełni rolę sędziego, gracza zbitego, organizatora gry – ocenia zgodność gry z przepisami.
9. Analizuje swoje działania i działania zespołu – wskazuje mocne i słabe strony gry.
10. Gra zgodnie z zasadami fair play i zasadami bezpieczeństwa – reaguje spokojnie na porażkę, szanuje przeciwników i kolegów.

2.5 organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.

Treści nauczania:

1. proponuje wybraną zabawę lub grę oraz przestrzega uproszczonych przepisów gry;
2. współpracuje z zespołem podczas wykonywania zadań ruchowych;
3. doskonali umiejętność współpracy;
4. uczy się zasad fair play oraz właściwego zachowania podczas rywalizacji;
5. doskonali komunikację i współdziałanie w grupie;
6. aktywnie uczestniczy w zabawach ruchowych i grach zespołowych.

Rzucanka siatkarska

1. wykonuje rzuty i chwyt piłki nad siatką;

2. doskonalą celność podań i współpracę w zespole;
3. poznaje uproszczone przepisy gry;
4. uczy się prawidłowego ustawienia na boisku;
5. rozwija koordynację ruchową i szybkość reakcji;
6. przestrzega zasad fair play podczas rywalizacji;
7. aktywnie uczestniczy w grze zespołowej.

Gra do pięciu podań

1. wykonuje dokładne podania i chwyt piłki w ruchu;
2. współpracuje z partnerami w celu utrzymania piłki;
3. uczy się poruszania bez piłki i zajmowania dogodnej pozycji;
4. rozwija orientację przestrzenną i szybkość podejmowania decyzji;
5. doskonalą komunikację w zespole;
6. przestrzega zasad gry i zasad fair play;
7. aktywnie uczestniczy w zabawie i podejmuje próby przejęcia piłki

Kompetencje społeczne w zakresie minigier zespołowych i gier rekreacyjnych.

1. Współpracuje w zespole, pełniąc proste role taktyczne (np. rozgrywający, obrońca).
2. Reaguje właściwie na decyzje sędziego i nauczyciela.
3. Przestrzega przepisów uproszczonych gier zespołowych.
4. Okazuje szacunek kolegom z drużyny, przeciwnikom oraz osobom sędziującym.
5. Uczciwie rywalizuje zgodnie z zasadami fair play.
6. Przejawia odpowiedzialność za powierzoną funkcję (np. prowadzącego rozgrzewkę, kapitana).
7. Potrafi organizować prostą grę lub turniej klasowy (np. losowanie drużyn, pilnowanie kolejności).
8. Stosuje się do ustalonych zasad bezpieczeństwa (np. zachowuje ostrożność podczas kontaktów fizycznych).
9. Podejmuje próbę rozwiązywania konfliktów w sposób konstruktywny.
10. Motywuje innych do aktywnego udziału i wspiera osoby mniej sprawne fizycznie.

Efekty uczenia się:

1. wykonuje podstawowe elementy techniczne wybranych gier zespołowych zgodnie z instrukcją nauczyciela;
2. przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz stosuje przepisy i nazewnictwo poznanych gier sportowych;
3. współpracuje z zespołem podczas minigier, gier szkolnych i rekreacyjnych;
4. aktywnie uczestniczy w różnych formach gier zespołowych oraz podejmuje wysiłek fizyczny;
5. organizuje i współorganizuje proste gry oraz zabawy sportowe w grupie rówieśniczej.

III. Lekkoatletyka

Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra

Językowe: terminologia lekkoatletyczna i opisywanie techniki;

Matematyczne: pomiar i porównywanie czasu, odległości, tempa i wyników;

Cyfrowe: stopery, aplikacje i elektroniczne zapisy wyników;

Ruchowe: sprint, biegi przez przeszkody, rzuty, sztafety, skoki i marszobiegi.

Spoleczne: współpraca w sztafecie, respektowanie zasad i zdrowa rywalizacja;
Osobiste: wytrwałość, koncentracja i odpowiedzialność;
Poznawcze: analiza techniki, wyników i gospodarowania siłami.
Nastawienie na rozwój: poprawianie wyniku poprzez ćwiczenie;
Przekonanie o własnej skuteczności: docenianie własnego postępu;
Samoregulacja: planowanie tempa i wysiłku;
Poczucie przynależności do wspólnoty: odpowiedzialność za wynik zespołu w sztafecie.

Pytanie wiodące:

W jaki sposób biegi, skoki i rzuty w lekkoatletyce rozwijają sprawność fizyczną?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- | | |
|------------|---|
| 3.1 | uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu); |
|------------|---|

Treści nauczania:

1. Reaguje na sygnał dźwiękowy lub wzrokowy.
2. Startuje dynamicznie z różnych pozycji.
3. Pokonuje krótki dystans z maksymalną szybkością.
4. Koordynuje ruchy w przyspieszeniu.
5. Utrzymuje linię biegu.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Gra Start do sygnału – szybkie reakcje na dźwięk, światło, ruch.

Zabawa Berek z reakcją – start z różnych pozycji.

Wyścigi reakcji – kto pierwszy po usłyszeniu hasła start.

Bieg parami z różnym opóźnieniem startu – reakcja wzrokowa.

Zabawa Kto szybciej zmieni miejsce – losowe wezwanie uczniów do biegu.

- | | |
|------------|--|
| 3.2 | wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; |
|------------|--|

Treści nauczania:

1. Przyjmuje poprawną pozycję startu niskiego.
2. Odbija się dynamicznie z obu nóg.
3. Wykonuje pierwszy krok długo i nisko.
4. Utrzymuje pełne przyspieszenie na krótkim dystansie.
5. Przekracza linię mety bez zwalniania.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Starty niskie na czas na 20 m – rywalizacja indywidualna.

Gra Start w parze – wyścigi z równoczesnym startem.

Ćwiczenia startów z pozycji niskiej przy różnych sygnałach.

Zabawa Przeskocz i biegnij – po przeskoku start do biegu.

Sprint z oporem partnera na pierwszych metrach – wzmocnienie siły odbicia.

- | | |
|------------|---------------------------------|
| 3.3 | wykonuje bieg przez przeszkody; |
|------------|---------------------------------|

Treści nauczania:

1. Pokonuje niskie przeszkody w rytmie biegu.
2. Koordynuje krok biegowy i fazę przeskoku.
3. Zachowuje kierunek i równowagę.
4. Dostosowuje długość kroku do odległości między przeszkodami.
5. Łąduje miękko i dynamicznie wznawia bieg.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Tor przeszkód z tyczkami/sznurkami do przeskoku.

Zabawa Bieg z zającem – jedno dziecko nadaje rytm biegu.

Bieg przez kolorowe maty rozstawione w rytmie kroków.
Gra Sztafeta z przeszkodą – z przeskokiem przez płotek.
Zabawa Zając i wilk – przeskoki przez przeszkody przy ucieczce.

3.4 wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu;

Treści nauczania:

1. Przyjmuje pozycję do rzutu lub pchnięcia.
2. Wykonuje zamach jednorącz lub oburącz.
3. Prowadzi ruch zgodnie z torem technicznym.
4. Rzuca piłką palantową, gumową lub woreczkiem.
5. Łąduje stabilnie i kontroluje ciało po rzucie.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Rzut piłką palantową po krótkim rozbiegu do strefy.
Pchnięcie piłką lekarską na odległość z zaznaczoną pozycją stóp.
Zabawa Kto dalej – rzut piłeczką w wyznaczone sektory.
Gra Rzut do celu – celowanie w obręcz lub matę.
Ćwiczenie Rzut przez przeszkodę – np. przez drabinę poziomą.

3.5 wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego;

Treści nauczania:

1. Dostosowuje tempo marszu i biegu do wytrzymałości.
2. Pokonuje różnorodny teren z zachowaniem kierunku.
3. Utrzymuje rytm oddychania i technikę poruszania.
4. Rozkłada siły na dłuższy odcinek.
5. Reaguje na zmiany ukształtowania terenu.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Marszobieg 3 min marsz / 2 min bieg – 4 cykle.
Pokonywanie wyznaczonej trasy z punktami kontrolnymi.
Zabawa Szukanie znaków w terenie – orientacja i marszobieg.
Bieg wokół wyznaczonego obszaru z przeszkodami naturalnymi.
Tor kondycyjny – stacje z ćwiczeniami połączone biegiem.

3.6 wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;

Treści nauczania:

1. Trzyma prawidłowo pałeczkę.
2. Przekazuje ją w odpowiednim momencie.
3. Dopasowuje tempo do odbierającego.
4. Wykonuje ruch ręki od dołu lub z góry.
5. Zachowuje ciągłość biegu sztafetowego.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Ćwiczenie przekazywania pałeczki w parze na 10 m.
Bieg sztafetowy w kręgu – pałeczka krąży po okręgu.
Gra Sztafeta z przeszkodą – przekazanie na końcu toru.
Ćwiczenie: Kto szybciej przekaże – wyścigi rzędów.
Zabawa Zgub i złap – rzucanie i łapanie pałeczki w biegu.

3.7 wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.

Treści nauczania:

1. Wybiera nogę odbicia.
2. Koordynuje rozbieg z momentem odbicia.
3. Przenosi środek ciężkości w powietrzu.

4. Łąduje z ugięciem kolan i równowagą.

5. Kontroluje tor skoku i odległość.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Skok z odbicia jedno nogą do piaskownicy – pomiar odległości.

Tor Skoki do celu – przeskoki z oznaczonych miejsc.

Gra Skaczący lis – skoki do stref wyznaczonych.

Zabawa Kto dalej jedną nogą – rywalizacja indywidualna.

Ćwiczenie Rozbieg i skok – z zaznaczoną strefą odbicia.

Efekty uczenia się:

1. wykonuje ćwiczenia i zabawy lekkoatletyczne zgodnie z instrukcją nauczyciela;
2. zachowuje bezpieczeństwo podczas biegów, skoków i rzutów;
3. poprawnie technicznie wykonuje podstawowe elementy lekkoatletyczne;
4. aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach szybkościowych, biegowych i terenowych;
5. współpracuje z innymi podczas zadań zespołowych, np. w biegu sztafetowym

IV. Taniec

Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra

Językowe: nazwy kroków, figur i stylów oraz opisywanie choreografii;

Matematyczne: rytm, metrum, tempo i liczenie sekwencji;

Cyfrowe: korzystanie z muzyki, nagrań i materiałów demonstracyjnych;

Ruchowe: technika tańca, rytm, koordynacja, ekspresja i orientacja w przestrzeni.

Społeczne: synchronizacja, współpraca i komunikacja niewerbalna;

Osobiste: ekspresja, odwaga i akceptacja własnych możliwości;

Poznawcze: zapamiętywanie sekwencji, planowanie choreografii i reagowanie na muzykę.

Nastawienie na rozwój: doskonalenie układu;

Przekonanie o własnej skuteczności: prezentowanie własnego pomysłu;

Samoregulacja: kontrola ruchu, rytmu i emocji;

Poczucie przynależności do wspólnoty: wspólne tworzenie i prezentowanie choreografii.

Pytanie wiodące:

Jak nauka prostych kroków i figur tanecznych w tańcach tradycyjnych i nowoczesnych pomaga rozwijać koordynację ruchową?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

4.1 wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.

Treści nauczania:

1. Wykonuje podstawowe kroki polki, krakowiaka i walczyka.
2. Wykonuje elementy tańców nowoczesnych: step touch, grapevine, slide.
3. Powtarza układ rytmiczny zgodny z metrum tańca (np. 2/4, 3/4).
4. Zachowuje odpowiednie ustawienie ciała i kierunek kroków.
5. Wprowadza prostą zmianę kierunku lub obrotu w figurze tanecznej.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Taniec w kole – polka w kole lub parach.

Krok za krokiem – nauka sekwencji kroków walczyka do wolnej muzyki.

Taniec uliczny – proste kroki do muzyki hip-hop lub pop.

Rytmiczny marsz – poruszanie się do rytmu z akcentowanym krokiem.

Zgadnij taniec – dzieci pokazują krok, a inni zgadują do jakiego tańca należy.

Efekty uczenia się:

1. wykonuje proste kroki i figury taneczne zgodnie z instrukcją nauczyciela;
2. zachowuje bezpieczeństwo podczas ćwiczeń i układów tanecznych;
3. utrzymuje prawidłową postawę ciała oraz poczucie rytmu;
4. poprawnie technicznie wykonuje podstawowe elementy tańców tradycyjnych i nowoczesnych;
5. aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach i zabawach tanecznych.

V. Relaksacja i odprężenie**Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra**

Językowe: nazywanie technik relaksacyjnych i odczuć;

Matematyczne: odmierzanie czasu oddechu, rozciągania i utrzymania pozycji;

Cyfrowe: korzystanie z bezpiecznych nagrań i instrukcji relaksacyjnych;

Ruchowe: oddech, rozciąganie, równowaga, świadomość ciała i regeneracja.

Spoleczne: respektowanie przestrzeni, ciszy i potrzeb innych;

Osobiste: rozpoznawanie stresu, napięcia i potrzeb organizmu;

Poznawcze: koncentracja, uważność i dobór techniki do sytuacji.

Nastawienie na rozwój: poznawanie nowych metod regeneracji;

Przekonanie o własnej skuteczności: obserwowanie wpływu ćwiczeń;

Samoregulacja: regulowanie oddechu, napięcia i pobudzenia;

Poczucie przynależności do wspólnoty: wspólna praktyka w bezpiecznej atmosferze.

Pytanie wiodące:

W jaki sposób ćwiczenia oddechowe i rozciągające wpływają na relaksację organizmu?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 5.1** wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;

Treści nauczania:

1. Wykonuje sekwencje ruchów rozciągających połączone z oddechem w celu relaksacji.
2. Stosuje oddech przepuklinowy i piersiowy dla zmniejszenia napięcia mięśniowego.
3. Przyjmuje statyczne pozycje rozluźniające i utrzymuje je przez kilkanaście sekund.
4. Obserwuje własne ciało i jego reakcje na ćwiczenia rozluźniające.
5. Wyjaśnia jak ruch na świeżym powietrzu wpływa na samopoczucie i redukcję stresu.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i technik:**Ćwiczenia:**

1. Skłon do przodu z oparciem rąk na podłodze i oddechem przepuklinowym.
2. Kot i krowa – rytmiczne wygięcia kręgosłupa w klęku podpartym zgodnie z oddechem.
3. Wypady do przodu z utrzymaniem równowagi i głębokim oddechem.
4. Leżenie na brzuchu z podparciem na przedramionach – delikatne wygięcia kręgosłupa.
5. Skręt kręgosłupa w siadzie powolny ruch głowy i tułowia z wdechem i wydechem.

Zabawy:

1. Oddechowy tor przeszkód – wykonywanie zadań zgodnie z rytmem oddechu.
2. Skarby natury – zbieranie elementów przyrody i omawianie ich podczas rozluźnienia.
3. Drzewa na wietrze – wolne ruchy kończyn górnych naśladujące wiatr.
4. Chmury – wyobrażanie sobie płynięcia na chmurze podczas leżenia na trawie.
5. Wolna rzeka – chodzenie powoli po wyznaczonej trasie z koncentracją na oddechu.

Techniki relaksacji:

1. Joga dla dzieci – proste asany połączone z oddechem.
2. Trening uważności – koncentracja na odczuciach z ciała i oddechu.
3. Wizualizacja przyrody – wyobrażenia przestrzeni leśnej podczas spoczynku.
4. Relaksacja w ciszy – siedzenie w milczeniu na materacu i nasłuchiwanie dźwięków.
5. 5 oddechów – wdech na 5 sekund, krótkie zatrzymanie, wydech na 5 sekund.

5.2

omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.

Treści nauczania:

1. omawia wpływ aktywności fizycznej na zdrowie i dobre samopoczucie;
2. wskazuje korzyści wynikające z podejmowania ruchu na świeżym powietrzu;
3. rozumie znaczenie aktywności fizycznej w redukcji stresu i napięcia emocjonalnego;
4. dostrzega wpływ ruchu na poprawę nastroju i koncentracji;
5. uczestniczy w zabawach, grach i ćwiczeniach prowadzonych na świeżym powietrzu;
6. poznaje różne formy aktywności rekreacyjnej możliwe do realizacji poza salą gimnastyczną;
7. rozwija nawyk aktywnego spędzania czasu wolnego;
8. przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć terenowych i rekreacyjnych;
9. kształtuje postawę dbałości o zdrowie fizyczne i psychiczne.

Efekty uczenia się:

1. wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające zgodnie z instrukcją nauczyciela;
2. zachowuje bezpieczeństwo i dba o prawidłową postawę podczas ćwiczeń relaksacyjnych;
3. poprawnie technicznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne i odprężające;
4. aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach wspierających odprężenie i redukcję stresu;
5. rozumie znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej**Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra**

Językowe: opisywanie wyników i własnych obserwacji;

Matematyczne: pomiar czasu, dystansu, tętna, powtórzeń i porównywanie danych;

Cyfrowe: aplikacje, pulsometry, krokomierze i elektroniczne dzienniczki;

Ruchowe: wykonywanie prób sprawności i świadome monitorowanie aktywności.

Spoleczne: respektowanie zasad pomiaru i wzajemne wspieranie;

Osobiste: samoocena, refleksja i odpowiedzialność za rozwój;

Poznawcze: analiza danych, porównywanie rezultatów i wyciąganie wniosków.

Nastawienie na rozwój: wynik jako punkt wyjścia do poprawy;

Przekonanie o własnej skuteczności: zauważanie postępu;

Samoregulacja: planowanie systematycznej aktywności;

Poczucie przynależności do wspólnoty: dzielenie się doświadczeniami i wzajemna motywacja.

Pytanie wiodące:

W jaki sposób testy sprawności fizycznej i analiza wyników pomagają lepiej poznać własne możliwości fizyczne?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

6.1

wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki i formułuje wnioski dotyczące wpływu wysiłku fizycznego na organizm.

Treści nauczania:

1. Wykonuje standardowe próby sprawnościowe na ocenę szybkości, siły, wytrzymałości i gibkości.
2. Znajduje i porównuje wyniki testów ze swoimi wcześniejszymi rezultatami.
3. Kontroluje czas, odległość i liczbę powtórzeń przy pomocy prostych narzędzi.
4. Obserwuje własne postępy i określa mocne strony w zakresie sprawności.
5. Rejestruje wyniki testów w przygotowanych tabelach lub dzienniczkach.

Przykłady ćwiczeń:

1. Bieg wahadłowy 10 x 5 m.
2. Pompki w ciągu 30 sekund.
3. Wspinanie się na ławkę gimnastyczną na czas.
4. Skok w dal z miejsca.
5. Przeskoki na skakance przez 1 minutę.

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

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

Akcesoria i narzędzia:

1. Stoper i taśma do pomiaru czasu i odległości.
2. Tabela norm sprawności dostosowana do wieku.
3. Karta ucznia z miejscem na wpisywanie wyników.
4. Miernik czasu reakcji (np. Aplikacja mobilna).
5. Dzienniczek aktywności z zapisami zmian w wynikach testów.

Propozycje dla ucznia wspierające systematyczność w podejmowaniu aktywności fizycznej:

1. Dzienniczek aktywności fizycznej

Uczeń codziennie:

Zapisuje, ile czasu poświęcił na ruch (np. spacer, jazda na rowerze, WF). Rysuje emotkę opisującą, jak się czuł po aktywności. Oznacza poziom trudności aktywności (np. 1–3 gwiazdki).

2. Kalendarz ruchu – Kolorowe kółka

Uczeń zaznacza w kalendarzu kolorem typ aktywności (np. niebieski – sport, zielony – taniec, żółty – ruch na podwórku). Można go prowadzić na ścianie lub w zeszyte.

3. Punkty aktywności

Za każdą aktywność przydziela sobie punkty (np. 10 min spaceru = 1 pkt, WF = 2 pkt). Na koniec tygodnia sumuje punkty i porównuje z celem (np. 30 pkt).

4. Pudełko sukcesów

Za każdy dzień z aktywnością fizyczną wrzuca karteczkę do pudełka.

Po zebraniu np. 10 karteczek, może odebrać symboliczne wyróżnienie w klasie.

5. Rysunkowy dziennik aktywności

Dziecko rysuje w zeszycie siebie wykonującego codziennie inną formę ruchu.
Krótkie podpisy: co, gdzie, z kim.

Efekty uczenia się:

1. wykonuje testy sprawności fizycznej zgodnie z instrukcją nauczyciela;
2. zachowuje bezpieczeństwo podczas wykonywania prób sprawnościowych;
3. poprawnie technicznie wykonuje ćwiczenia oceniające szybkość, siłę, wytrzymałość i gibkość;
4. aktywnie uczestniczy w testach sprawności fizycznej oraz podejmuje wysiłek fizyczny;
5. z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki testów i rozumie wpływ aktywności fizycznej na organizm

VII. Bezpieczeństwo w aktywności

Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra

Językowe: rozumienie zasad, regulaminów i komunikatów bezpieczeństwa;

Matematyczne: ocena odległości, czasu, przestrzeni i warunków zadania;

Cyfrowe: korzystanie z wiarygodnych informacji i oznaczeń dotyczących bezpieczeństwa;

Ruchowe: rozgrzewka, samoasekuracja, bezpieczne korzystanie ze sprzętu i reagowanie na urazy.

Spoleczne: komunikacja w sytuacji zagrożenia, asekuracja i odpowiedzialność za innych;

Osobiste: świadomość ryzyka i granic własnych możliwości;

Poznawcze: ocena ryzyka, przewidywanie skutków i planowanie bezpiecznego działania.

Nastawienie na rozwój: uczenie się procedur bezpieczeństwa;

Przekonanie o własnej skuteczności: gotowość do właściwego reagowania;

Samoregulacja: zatrzymanie aktywności i kontrola zachowania;

Poczucie przynależności do wspólnoty: troska o bezpieczeństwo zespołu i środowisko.

Pytanie wiodące:

W jaki sposób znajomość zasad bezpieczeństwa, odpowiedzialne korzystanie ze sprzętu sportowego i umiejętność reagowania na zagrożenia (w tym kontuzje) pozwalają czerpać radość z aktywności fizycznej i chronić się w różnych warunkach (np. nad wodą i w górach)?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

7.1

1. przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę;
2. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji;
3. omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej;
4. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
5. wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo;
6. omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.

Treści nauczania:**1. Przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę.**

Dobiera odpowiedni strój i obuwie do lekcji na sali gimnastycznej lub boisku szkolnym. Wykonuje rozgrzewkę ogólną przed grami zespołowymi (marsz, trucht, krążenia ramion i bioder).

Sprawdza nawierzchnię sali lub boiska pod kątem bezpieczeństwa przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Zakłada czapkę z daszkiem i nawodnienie podczas lekcji na słońcu.

Wybiera lekką, oddychającą odzież na zajęcia w upalne dni.

2. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji.

Omawia zasady bezpiecznej gry w dwa ognie lub piłkę nożną.

Wskazuje, że przestrzeganie przepisów zapobiega kontuzjom.

Wyjaśnia znaczenie uczciwości i zasad fair play.

Tłumaczy, że nieprzestrzeganie reguł może skutkować przerwaniem meczu.

Przedstawia przykłady konsekwencji nieodpowiedzialnych zachowań podczas gry.

3. Omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej.

Opisuje pierwszą pomoc przy skręceniu kostki (np. unieruchomienie, chłodzenie, zgłoszenie nauczycielowi).

Wymienia objawy wstrząśnienia mózgu po uderzeniu w głowę.

Pokazuje sposób udzielenia pomocy koledze, który doznał otarcia skóry.

Omawia konieczność informowania nauczyciela o każdym urazie.

Rozpoznaje sytuacje wymagające wezwania pomocy (np. duszności, złamanie, krwotok).

4. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.

Przenosi materace i płotki z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.

Ustawia sprzęt w odpowiedniej odległości od ścian i linii boiska.

Używa piłek tylko zgodnie z przeznaczeniem (np. nie rzuca piłką w okna lub kolegów).

Przechowuje sprzęt po zakończeniu zajęć w wyznaczonym miejscu.

Sprawdza stabilność ławeczek gimnastycznych przed wejściem.

5. Wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo.

Ćwiczy prawidłowe przewroty w przód i w tył na materacu.

Łąduje na zgięte kolana podczas zeskoku z ławeczki lub skrzyni.

Uczy się prawidłowego upadania przy wytrąceniu z równowagi.

Wykonuje przetoczenie boczne w razie upadku.

Ćwiczy bezpieczne przechodzenie przez płotki lekkoatletyczne.

6. Omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, bezpieczeństwo innych oraz stan środowiska - moduł bezpieczeństwo i obrona.

Wymienia zasady kąpieli w miejscach strzeżonych.

Tłumaczy konieczność odpowiedniego obuwia w terenie górskim.

Przedstawia zasady zachowania się w lesie (np. nieśmiecenie, nieoddalanie się od grupy).

Opisuje sposoby nawigacji i orientacji w terenie podczas marszów.

Wyjaśnia wpływ hałasu i śmiecenia na środowisko naturalne oraz dzikie zwierzęta.

Efekty uczenia się:

1. przygotowuje się do aktywności fizycznej, dobierając odpowiedni strój, miejsce ćwiczeń i wykonując rozgrzewkę;

2. przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz ustalonych reguł podczas ćwiczeń i rywalizacji sportowej;
3. bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych oraz wykonuje podstawowe elementy samoasekuracji;
4. zna zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych w różnych porach roku;
5. rozumie, jak własne zachowanie wpływa na bezpieczeństwo swoje, innych osób oraz środowiska.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra

Językowe: komunikowanie zasad, emocji, potrzeb i informacji zwrotnej;

Matematyczne: organizowanie punktacji, kolejności i prostych tabel zawodów;

Cyfrowe: korzystanie z narzędzi wspierających organizację i dokumentowanie aktywności;

Ruchowe: współdziałanie podczas gier, zawodów i aktywności zespołowych.

Spoleczne: współpraca, empatia, asertywność, dialog, fair play i rozwiązywanie konfliktów;

Osobiste: rozpoznawanie emocji, poczucie własnej wartości i odpowiedzialność;

Poznawcze: kreatywne rozwiązywanie problemów i ocena sytuacji społecznej.

Nastawienie na rozwój: uczenie się na doświadczeniu i informacji zwrotnej;

Przekonanie o własnej skuteczności: podejmowanie ról i inicjatywy;

Samoregulacja: panowanie nad emocjami w rywalizacji;

Poczucie przynależności do wspólnoty: włączanie każdego, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za wspólny cel.

Pytanie wiodące:

Jak aktywność fizyczna i sport pomagają budować relacje, rozwijać współpracę oraz kształtować szacunek, empatię i poczucie własnej wartości?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

8.1

1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady *fair play*;
2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad *fair play*;
3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;
4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;
10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;
11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej,

	ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; 13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; 14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; 15. wzmacnia poczucie własnej wartości; 16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.
	1. Wyjaśnia znaczenie idei olimpizmu oraz podaje przykłady zachowań zgodnych z zasadą fair play w sporcie i codziennym życiu. 2. Uczestniczy w grach i zabawach z elementami rywalizacji, stosując zasady uczciwej gry wobec przeciwników i współuczestników. 3. Demonstruje szacunek do przeciwnika, sędziego i kolegów z drużyny poprzez przestrzeganie zasad gry i sportową postawę (np. Podanie ręki, gratulacje). 4. Współpracuje z grupą w celu osiągnięcia wspólnego celu, dzieli się zadaniami i wspiera innych w ich wykonaniu. 5. Komunikuje się jasno i kulturalnie z członkami zespołu, aktywnie słucha oraz wyraża swoje potrzeby i sugestie podczas gier i ćwiczeń w parach. 6. Pełni różne role (organizatora, sędziego, zawodnika, kibica) w ramach szkolnych wydarzeń sportowych, wykonując zadania zgodnie z przydzieloną funkcją. 7. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania i stosuje je podczas lekcji oraz imprez sportowych (np. Doping bez obrażania, okazywanie szacunku wszystkim zawodnikom). 8. Proponuje alternatywne rozwiązania w sytuacjach problemowych na lekcji wf. (np. Brak sprzętu, kontuzja uczestnika, zmiana liczby graczy). 9. Wykorzystuje trudności jako motywację do działania – podejmuje próby rozwiązania problemu, zamiast rezygnować. 10. Nazywa emocje towarzyszące wygranej i przegranej (radość, frustracja, satysfakcja), dzieli się nimi z grupą i rozmawia o ich wpływie na relacje. 11. Szanuje zdanie innych, wyraża własne poglądy w sposób asertywny, współdziała z grupą z empatią i zrozumieniem. 12. Zachęca koleżanki i kolegów – zwłaszcza mniej sprawnych – do udziału w aktywności fizycznej, wspiera ich i dostosowuje działania grupowe. 13. Przeciwdziała wykluczeniu uczniów, włącza wszystkich do wspólnej gry, promuje postawy oparte na tolerancji i akceptacji. 14. Rozwiązuje spory i nieporozumienia poprzez rozmowę, szukanie kompromisu i unikanie agresji w trakcie współzawodnictwa i poza nim. 15. Docenia własne postępy i przyjmuje pozytywne informacje zwrotne, budując pewność siebie w działaniach fizycznych i społecznych. 16. Rozpoznaje wpływ grupy na swój rozwój, angażuje się w zespołowe działania i kształtuje pozytywny obraz siebie poprzez doświadczenia ruchowe i współpracę.

Klasy VII i VIII

I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra

Językowe: terminologia treningowa, formułowanie instrukcji i opisywanie wykonania;

Matematyczne: serie, powtórzenia, czas, intensywność i podstawowe parametry treningu;

Cyfrowe: analiza danych z aplikacji, zegarków i opasek sportowych;

Ruchowe: trening funkcjonalny, akrobatyka, stabilizacja, koordynacja i ergonomia.

Spoleczne: współpraca, udzielanie informacji zwrotnej i odpowiedzialność za bezpieczeństwo;

Osobiste: świadomość własnych możliwości i odpowiedzialność za trening;

Poznawcze: analiza techniki, danych i skuteczności ćwiczeń.

Nastawienie na rozwój: samodzielne modyfikowanie treningu;

Przekonanie o własnej skuteczności: realizowanie zaplanowanych zadań;

Samoregulacja: dobór obciążenia, regeneracji i intensywności;

Poczucie przynależności do wspólnoty: współpraca, wzajemna motywacja i bezpieczne ćwiczenie grupowe.

Pytanie wiodące:

Jakie ćwiczenia ogólnorozwojowe i formy aktywności fizycznej można wykonać, aby rozwijać siłę, zwinność i koordynację, oraz w jaki sposób technologia może wspierać ich realizację i ocenę?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1.1 wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;

Treści nauczania:

1. Wykonuje przewrót w przód z przeskokiem przez przeszkodę.
2. Wykonuje przewrót w tył z przejściem do stania lub podpór tyłem.
3. Wykonuje stanie na rękach przy asekuracji.
4. Wykonuje przerzut bokiem (kółko) na poziomie dostosowanym do możliwości.
5. Wykonuje kombinację dwóch elementów akrobatycznych w sekwencji.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Tor mistrza akrobatyki – sekwencja przewrotów, równowagi i skoków.
Zwinnościowa sztafeta – zadania akrobatyczne przekazywane kolejnym uczniom.
Kombinacja w parze – uczniowie wykonują synchroniczne ćwiczenia akrobatyczne.
Równowaga i moc – stanie na rękach z kontrolą i utrzymaniem pozycji.
Wyzwanie tygodnia – uczeń sam układa i wykonuje ciąg ćwiczeń zwinnościowych.

1.2 wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;

Treści nauczania:

1. Wykonuje ćwiczenia na stabilizacji centralnej (core), np. deski dynamiczne.
2. Łączy pracę wielu grup mięśniowych w jednym ruchu (np. przysiad z wyskokiem).
3. Wykonuje ćwiczenia równoważne z obciążeniem własnego ciała.
4. Wzmacnia mięśnie głębokie przy wykorzystaniu niestabilnego podłoża.
5. Wykonuje obwód funkcjonalny z podziałem na stacje.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Stacje funkcjonalne – przysiady, pompki, planki, wykroki, podciąganie.
Wyzwanie równowagi – ćwiczenia na jednej nodze z zamkniętymi oczami.
Tablica mocy – zadania zapisane na kartkach losowane przez uczniów.
Piramida siły – progresywne powtórzenia wybranych ćwiczeń core.
Partnerzy funkcjonalni – ćwiczenia wykonywane w parach z dodatkowym oporem.

1.3	omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);
Treści nauczania: 1. Wyjaśnia zasady działania treningu HIIT i wykonuje prosty układ. 2. Wykonuje tabatę składającą się z 4 ćwiczeń po 20 sekund z 10-sekundową przerwą. 3. Układa własny trening obwodowy i wykonuje go w grupie. 4. Dostosowuje intensywność do swoich możliwości. 5. Analizuje wpływ poszczególnych treningów na wytrzymałość i siłę. Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier: Tabata z muzyką – dynamiczne ćwiczenia w rytmie wyznaczonym przez tempo. Obwód mocy – trening 5-stacyjny z wykorzystaniem mat, piłek i ławeczek. HIIT 5 x 30 – 5 ćwiczeń po 30 sekund z 15-sekundowym odpoczynkiem. Twój plan – uczeń sam wybiera 4 ćwiczenia i prezentuje je grupie. Wspólny zegar – ćwiczenia na czas wykonywane synchronicznie w grupie.	
1.4	wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
Treści nauczania: 1. Wskazuje funkcje opasek i zegarków sportowych. 2. Analizuje podstawowe dane z krokomierza, pulsometru i aplikacji mobilnej. 3. Ocenia dzienny bilans kroków, kalorii i czasu aktywności. 4. Porównuje własne dane z danymi wzorcowymi WHO dla młodzieży. 5. Korzysta z aplikacji wspomagających planowanie aktywności (np. Google Fit, Endomondo, Strava). Przykłady działań i ćwiczeń: Policz swoje kroki – wyzwanie tygodniowe z wykorzystaniem aplikacji. Zegarek prawdę powie – analiza danych z opaski (kroki, puls, sen). Pojedynek aplikacji – uczniowie porównują aktywności z różnych aplikacji. Zaprojektuj swój dzień – uczeń planuje i zapisuje swoją aktywność w kalendarzu aplikacji. Mapa aktywności – uczniowie rysują trasę z biegu terenowego rejestrowanego telefonem.	
1.5	wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
Treści nauczania: 1. Wykonuje podstawowe pozycje i sekwencje pilatesu. 2. Odtwarza kroki i rytmy z choreografii zumbi. 3. Stosuje prawidłową technikę marszu z kijami nordic walking. 4. Wykonuje ćwiczenia z elementami jogi dynamicznej. 5. Tworzy własną minirutynę fitnessową na podstawie poznanych form. Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier: Rytmiczne powtórki – kroki zumbi powtarzane w rytmie muzyki. Pilates dla każdego – prosta sekwencja ćwiczeń na matach. Spacer z kijami – nauka techniki nordic walking na bieżni lub boisku. Stretch jogi – zestaw 5 ćwiczeń rozciągających w stylu jogi. Fitness mix – uczniowie prezentują własne układy ćwiczeń do muzyki.	
1.6	przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;
Treści nauczania: 1. Opracowuje 5–7 ćwiczeń ogólnych poprzedzających wybraną dyscyplinę. 2. Dobiera ćwiczenia dynamiczne i specjalistyczne (np. piłka, biegi, skoki). 3. Pokazuje ćwiczenia i objaśnia ich funkcję.	

4. Utrzymuje płynność i bezpieczeństwo rozgrzewki.

5. Analizuje skuteczność rozgrzewki po wykonanym wysiłku.

Przykłady ćwiczeń i zadań:

Moja rozgrzewka – prezentacja układu dla piłki nożnej/lekkoatletyki.

|Rozgrzewka dynamiczna – skipy, wymachy, przeskoki, biegi z zadaniem.

Stretch & move – ćwiczenia łączące mobilność z rozciąganiem.

Rozgrzej grupę – uczeń prowadzi krótką rozgrzewkę klasową.

Analiza – po zajęciach uczniowie opisują, co działało, a co można zmienić.

1.7 wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;

Treści nauczania:

1. Ustawia stopy, ugięcia kolan i plecy w pozycji do podnoszenia.

2. Przenosi przedmioty symetrycznie, angażując mięśnie nóg i tułowia.

3. Wykonuje ćwiczenia z butlami, workami lub piłkami jako obciążeniem.

4. Równoważy ciężar w obu rękach i rozkłada napięcie mięśniowe.

5. Porównuje poprawną i błędną technikę dźwigania.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Pakujemy sprzęt – symulacja przenoszenia różnych przyborów sportowych.

Wścigi siłaczy – przenoszenie worków na czas.

Równy ciężar – ćwiczenie z obciążeniem w każdej ręce.

Skrzynka z zadaniem – zadania do wykonania po podniesieniu przedmiotu.

Bezpieczne podnoszenie – pokaz i korekta techniki przez ucznia.

1.8 omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.

Treści nauczania:

1. Wymienia korzyści z regularnego ruchu na świeżym powietrzu.

2. Opisuje wpływ natury i światła dziennego na układ nerwowy.

3. Łączy aktywność fizyczną z poprawą odporności i redukcją stresu.

4. Przedstawia przykłady działań prozdrowotnych w otoczeniu przyrodniczym.

5. Planuje aktywność na świeżym powietrzu w różnych porach roku.

Przykłady działań edukacyjnych i ruchowych:

Spacer zdrowia – 20-minutowa aktywność z rejestracją tętna i nastroju.

Wiosenny trening – ćwiczenia terenowe z omówieniem ich wpływu.

Zdrowie i natura – dyskusja i plakat: jak pomaga ruch na świeżym powietrzu.

Terenowa stacja fitness – ćwiczenia na placu zabaw/boisku z własnym sprzętem.

Moje miejsce regeneracji – opis ulubionego miejsca do aktywności w naturze.

Efekty uczenia się:

1. uczestniczy w ćwiczeniach rozwijających sprawność fizyczną, koordynację ruchową oraz elementy akrobatyki i treningu funkcjonalnego, dbając przy tym o bezpieczeństwo swoje i innych;

2. korzysta z różnych metod wzmacniania organizmu oraz nowoczesnych form aktywności fizycznej, dobierając intensywność ćwiczeń do własnych możliwości, kondycji i stanu zdrowia;

3. potrafi samodzielnie przygotować i przeprowadzić odpowiednią rozgrzewkę, dopasowaną do rodzaju wykonywanego wysiłku fizycznego, aby zmniejszyć ryzyko kontuzji i poprawić efektywność treningu;

4. wykorzystuje aplikacje, zegarki sportowe i inne nowoczesne technologie do kontrolowania swojej aktywności fizycznej, a także zna i stosuje zasady prawidłowego

podnoszenia oraz przenoszenia ciężarów w codziennym życiu;
 5. rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia i dobrego samopoczucia, szczególnie ćwiczeń wykonywanych na świeżym powietrzu, które wpływają na kondycję organizmu, regenerację, odporność na stres oraz profilaktykę wielu chorób;
 6. dba o systematyczność aktywności ruchowej oraz świadomie rozwija zdrowe nawyki związane ze stylem życia, odpoczynkiem i regeneracją organizmu.

II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra

Językowe: pełna terminologia, przepisy i komunikacja taktyczna;

Matematyczne: punktacja, czas, statystyki, tabele i organizacja turnieju;

Cyfrowe: analiza nagrań, wyników i materiałów sportowych;

Ruchowe: technika, taktyka, szybkość reakcji, orientacja i sprawność w grze.

Spoleczne: komunikacja, negocjowanie, współpraca, fair play i rozwiązywanie konfliktów;

Osobiste: odpowiedzialność za rolę, radzenie sobie z presją i emocjami;

Poznawcze: analiza gry, przewidywanie i strategiczne podejmowanie decyzji.

Nastawienie na rozwój: wyciąganie wniosków z gry;

Przekonanie o własnej skuteczności: samodzielne podejmowanie decyzji;

Samoregulacja: kontrola emocji i zachowania;

Poczucie przynależności do wspólnoty: odpowiedzialność za drużynę, wspieranie innych i włączanie uczestników.

Pytanie wiodące:

Jak rozwijanie umiejętności technicznych i organizacyjnych w różnych grach zespołowych pomaga poprawiać nie tylko sprawność fizyczną, ale również uczyć odpowiedzialności, współpracy i zasad fair play w codziennym życiu?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

2.1	wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;
2.2	przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1;

Treści nauczania:

Treści nauczania:

Gry zespołowe

Koszykówka

1. Przyjmuje prawidłową postawę w ataku i obronie (postawa niska, szeroka, aktywna praca nóg i rąk).
2. Porusza się z piłką i bez piłki, uwzględniając zasady ustawienia zespołu i zadania taktyczne.
3. Kozłuje piłkę jednorącz w warunkach statycznych i dynamicznych, zmienia rękę, tempo, kierunek.
4. Wykonuje podania: oburącz (w klatkę piersiową, kozłem, nad głową) i jednorącz (boczne, baseballowe).
5. Rzuca do kosza z różnych pozycji (rzut z wyskoku, rzut osobisty, lay-up, rzut po kozłowaniu).
6. Wykorzystuje poznane elementy techniczne w minigrach i grach właściwych.
7. Reaguje taktycznie w obronie i ataku (pressing, krycie każdy swego, zasłona, szybki

atak).

8. Analizuje i omawia skuteczność wybranych rozwiązań boiskowych.

Piłka ręczna

1. Przyjmuje prawidłową pozycję wyjściową do obrony (nisko, z ugiętymi kolanami, ręce uniesione) i ataku (dynamiczne poruszanie się po boisku).

2. Kozłuje piłkę jednorącz z kontrolą i zmianą kierunku oraz tempa biegu.

3. Wykonuje podania: górne, dolne, kozłem, boczne – w miejscu i w biegu.

4. Oddaje rzuty do bramki z miejsca, z biegu, po wyskoku, z pozycji skrzydłowego i rozgrywającego.

5. Pełni role w zespole (rozgrywający, skrzydłowy, obrotowy, bramkarz) zgodnie z sytuacją gry.

6. Stosuje zasady taktyki zespołowej: gra w przewadze, krycie strefowe, gra 1x1, przejście do kontrataku.

7. Interpretuje i przestrzega przepisów gry, w tym zasad bezpiecznego kontaktu fizycznego.

Piłka nożna

1. Przyjmuje prawidłową pozycję w obronie i ataku (niska sylwetka, balans ciała, gotowość do zmiany kierunku).

2. Prowadzi piłkę różnymi sposobami (wewnętrzną, zewnętrzną częścią stopy, podeszwą) z kontrolą i zmianą kierunku.

3. Podaje i przyjmuje piłkę z precyzją i odpowiednią siłą w ruchu i w miejscu.

4. Oddaje strzały do bramki z miejsca, w ruchu, po podaniu i z powietrza.

5. Realizuje proste zadania taktyczne: gra na pozycję, wymiana podań, oskrzydlenie, krycie przeciwnika, wspomaganie bramkarza.

6. Rozumie i stosuje zasady gry w ustawieniu 5x5, 7x7 lub 11x11.

7. Respektuje zasady fair play i współpracy zespołowej.

Piłka siatkowa

1. Przyjmuje postawę siatkarską (niskie ugięcie kolan, stopy rozstawione, ręce przygotowane do odbicia).

2. Porusza się po boisku krokami dostawnymi i skrzyżnymi, zachowując gotowość do odbioru piłki.

3. Odbija piłkę sposobem dolnym (podanie, obrona) i górnym (wystawa, rozegranie) w statyce i ruchu.

4. Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i górnym z miejsca oraz po podrzucie.

5. Realizuje rozegranie w grach uproszczonych i właściwych (np. system 2x2, 3x3).

6. Koordynuje działania zespołu w formach szkolnych (rzucanka siatkarska, siatkonoga, gra uproszczona).

7. Stosuje techniki blokowania i asekuracji, rozróżnia rolę atakującego i rozgrywającego.

2.3	uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż gry wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
------------	---

Treści nauczania:

Gry i formy rekreacyjne

Ringo

1. Stosuje i omawia pełne przepisy gry ringo, w tym reguły serwu, błędów, punktacji i zmian stron.

2. Wykonuje zróżnicowane zagrania: serw ze zmienną siłą, odbiór kółka w różnych pozycjach, z kontrolą techniczną.

3. Wprowadza elementy taktyki indywidualnej i zespołowej (np. podział pola, zmiana

pozycji, reakcja na styl przeciwnika).

4. Prowadzi grę w zespole, uwzględniając współodpowiedzialność i ustalanie strategii.
5. Pełni rolę sędziego głównego w szkolnych grach lub turniejach klasowych, z zachowaniem zasad obiektywizmu.
6. Przygotowuje prosty plan rozgrzewki i gry rekreacyjnej z elementami ringo.
7. Ocenia i koryguje technikę rzutu i chwytu u siebie i kolegów, stosując podstawowe pojęcia techniczne.
8. Respektuje etykę rywalizacji, zachowuje postawę fair play również w sytuacjach konfliktowych.
9. Promuje aktywność rekreacyjną w środowisku rówieśniczym – organizuje mecz, wyjaśnia zasady gry.

Kwadrant

1. Stosuje pełne zasady gry Kwadrant, w tym zmiany ról, punktację, rotację w polach.
2. Wykonuje rzut półgórny precyzyjnie do wybranych stref przeciwnika, uwzględniając jego ustawienie.
3. Chwyta piłkę w dynamicznym ruchu, analizując tor lotu i pozycję względem pola.
4. Odbija piłkę z kontrolą siły i kierunku, dobiera technikę do sytuacji w grze.
5. Stosuje taktykę indywidualną i zespołową, np. szybkie odbicie, zmyłka, obrona strefowa.
6. Organizuje i prowadzi grę, losuje drużyny, ustala kolejność serwów, liczy punkty.
7. Pełni rolę sędziego głównego – stosuje obiektywne kryteria, przestrzega przepisów.
8. Dokonuje samooceny swoich działań i proponuje usprawnienia dla zespołu.
9. Wykazuje odpowiedzialność społeczną, reaguje na błędy zespołu w duchu wspólnego celu.
10. Promuje grę rekreacyjną – przygotowuje zasady, zaprasza do gry rówieśników, prowadzi rozgrzewkę.

Unihokej

1. Zna pełne zasady gry w unihokeja i stosuje je w rozgrywkach klasowych i międzyszkolnych.
2. Dynamicznie porusza się z kijem po boisku, zmienia tempo i kierunek ruchu.
3. Prowadzi piłeczkę z kontrolą i zwodami w warunkach rywalizacji.
4. Dokonuje trafnych wyborów taktycznych – podanie, strzał, drybling.
5. Wykonuje różne rodzaje strzałów – z biegu, z obrotu, po dryblingu.
6. Stosuje działania taktyczne w obronie i ataku (pressing, przechwyt, kontratak).
7. Współpracuje w zespole – organizuje ustawienie, przejścia między formacjami.
8. Pełni funkcje organizacyjne: sędziego głównego, kapitana drużyny, organizatora gry.
9. Dokonuje oceny własnych działań i zespołu – analiza mocnych i słabych stron.
10. Zachowuje sportową postawę w grze – szanuje przeciwnika i sędziego, motywuje zespół.

Badminton

1. Rozróżnia rodzaje serwów i wykonuje je w zależności od sytuacji taktycznej (krótki, długi, mieszany).
2. Wykonuje uderzenia ofensywne (smecz, drop, drive) i defensywne (clear, lob) z różnych pozycji na korcie.
3. Utrzymuje rytm gry i kontroluje pozycję przeciwnika poprzez precyzyjne zagrania.
4. Porusza się płynnie po korcie, stosując kroki badmintonowe – doskok, powrót do środka.
5. Rozgrywa mecze pojedyncze i deblowe zgodnie z zasadami BWF (międzynarodowa punktacja, serwis, rotacja).
6. Współpracuje z partnerem w grze deblowej – ustala pozycję, dzieli pole.
7. Analizuje swoje zagrania – ocenia skuteczność i poprawność uderzeń.

8. Przestrzega zasad fair play, respektuje decyzje sędziego i okazuje szacunek przeciwnikowi.
9. Potrafi zorganizować miniturniej badmintonowy (przygotowanie pola, punktacja, sędziowanie).
10. Pełni różne role w grze: zawodnika, sędziego, organizatora, obserwatora.

Tenis stołowy

1. Wykonuje celowe uderzenia: po przekątnej, po prostej, z rotacją, z różną siłą.
2. Serwuje piłeczkę zgodnie z przepisami PZTS (serwis dolny, rotacyjny, precyzyjny).
3. Wymienia serie piłek z partnerem z zastosowaniem kombinacji forhend-bekhend.
4. Zmienia pozycję względem stołu w zależności od rodzaju zagrania przeciwnika.
5. Rozgrywa grę singlową i deblową zgodnie z oficjalnymi zasadami.
6. Wykorzystuje różne taktyki w zależności od sytuacji – atak, obrona, kontratak.
7. Samodzielnie prowadzi grę, sędziuje, analizuje zagrania – formułuje wnioski.
8. Uczestniczy w organizacji mini-turnieju (losowanie, tabela, sędziowanie, punktacja).
9. Wykazuje odpowiedzialność za sprzęt i bezpieczeństwo w czasie rozgrywek.
10. Przestrzega zasad fair play i okazuje szacunek wobec przeciwnika

Frisbee

1. Rzuca dysk z precyzją w różnych kierunkach i technikach (backhand, forehand, overhead).
2. Wykonuje rzuty do poruszającego się partnera w sytuacjach dynamicznych.
3. Wykorzystuje różne techniki chwytu w zależności od pozycji i szybkości dysku.
4. Zna i stosuje zasady gry Ultimate Frisbee (np. strefa końcowa, foul, turnover, stall count).
5. Podejmuje role taktyczne w drużynie: handler, cutter, obrońca strefowy.
6. Organizuje minimecz, ustala zasady, prowadzi punktację, pełni rolę kapitana/sędziego.
7. Planuje grę zespołową – ustala pozycje, strategię ataku i obrony.
8. Przestrzega pełnych przepisów fair play (self-refereeing), przyjmuje decyzje innych zawodników.
9. Reaguje na porażki i sukcesy, wspiera zespół niezależnie od wyniku.
10. Rozwija samodzielność i odpowiedzialność za wspólną aktywność fizyczną z rówieśnikami.

Nordic Walking

1. Demonstruje poprawną technikę Nordic Walking z pełnym wyprostem ramienia.
2. Pokonuje dłuższe odcinki (1–2 km) w równym tempie, kontrolując rytm marszu.
3. Stosuje technikę marszu w zróżnicowanym terenie (lekko pagórkowatym).
4. Wykonuje dynamiczne odbicie kijkiem, zwiększając efektywność marszu.
5. Kontroluje tempo marszu, dostosowując je do wyznaczonego czasu lub tętna.
6. Pokonuje proste tory przeszkód z kijkami w warunkach terenowych.
7. Wykorzystuje kijki w ćwiczeniach wzmacniających mięśnie ramion, brzucha i grzbietu.
8. Przestrzega zasad Nordic Walking w grupie – bezpieczne odstępy, brak kolizji.
9. Bierze udział w krótkich marszach rekreacyjno-rywalizacyjnych (np. mini rajd).
10. Analizuje własną technikę i potrafi wskazać elementy do poprawy.

Pływanie

Zaawansowane techniki pływania

1. Zaawansowane techniki pływackie - styl dowolny (sprinter): doskonalenie techniki pływania stylem dowolnym, uczyć prawidłowego oddechu, ustawienia ciała i koordynacji nóg oraz rąk. Styl klasyczny i grzbietowy: doskonalenie precyzyjnych ruchów w stylu klasycznym oraz grzbietowym, m.in. poprzez zwiększanie prędkości i efektywności. Styl

motylkowy: uczeń uczy się podstawowego ruchu nogami i rękami w stylu motylkowym, koncentrując się na koordynacji i płynności ruchów.

2. Ćwiczenia techniczne i wytrzymałościowe - pływanie długodystansowe (np. 200 m w stylu dowolnym) w celu poprawy wytrzymałości. Skupienie się na poprawie efektywności pływania przez wprowadzenie ćwiczeń poprawiających technikę w każdym ze stylów.

3. Ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu pływackiego - praca z deską, rękawkami, piankami w celu doskonalenia konkretnego stylu pływackiego. Trening interwałowy, który łączy szybkie pływanie z odpoczynkiem w celu poprawy kondycji i wytrzymałości.

Przykładowe formy zabaw i ćwiczeń: wyścigi z zadaniami - uczniowie pływają różnymi stylami, a w międzyczasie wykonują określone zadania np. przepłynąć 25 m stylem motylkowym, potem 25 m klasycznym. Zawody drużynowe - uczniowie rywalizują drużynowo w różnych kategoriach: styl dowolny, grzbietowy, klasyczny i motylkowy. Przygotowanie do "mistrzostw" klasowych.

Kompetencje społeczne w zakresie gier zespołowych i gier rekreacyjnych.

1. Pełni różnorodne role w zespole (kapitan, rozgrywający, bramkarz, organizator, sędzia).
2. Samodzielnie organizuje i prowadzi grę lub turniej dla klasy/rówieśników.
3. Analizuje własne działania zespołowe i wyciąga wnioski dotyczące współpracy.
4. Rozwiązuje konflikty w duchu dialogu i wzajemnego szacunku.
5. Przejawia inicjatywę w pracy zespołowej (np. podział ról, tworzenie strategii gry).
6. Stosuje zasady fair play w trudnych sytuacjach rywalizacyjnych (np. faul, decyzja sędziego).
7. Podejmuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i innych (np. reaguje na niebezpieczne zachowania).
8. Motywuje zespół do działania, wspiera osoby o niższych możliwościach fizycznych.
9. Potrafi pełnić rolę sędziego i obserwatora w klasowych grach zespołowych.
10. Uznaje sukces zespołowy za wynik wspólnej pracy i zaangażowania wszystkich uczestników.

2.4 uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;

Treści nauczania:

1. uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik;
2. stosuje podstawowe przepisy poznanych gier zespołowych;
3. współpracuje z zespołem podczas gry;
4. doskonali umiejętności techniczne i taktyczne w grach zespołowych;
5. pełni funkcję sędziego podczas prostych gier i zabaw ruchowych;
6. podejmuje samodzielne decyzje zgodnie z obowiązującymi zasadami gry;
7. rozwija odpowiedzialność, obiektywizm i umiejętność oceny sytuacji;
8. przestrzega zasad fair play i właściwego zachowania sportowego;
9. akceptuje wynik rywalizacji;
10. aktywnie uczestniczy w organizacji i przebiegu gier szkolnych.

2.5 planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

Treści nauczania:

1. poznaje zasady organizacji szkolnych rozgrywek sportowych;
2. planuje przebieg zawodów według systemu pucharowego oraz „każdy z każdym”;
3. tworzy prosty terminarz rozgrywek;
4. ustala kolejność meczów i zasady punktacji;
5. prowadzi tabelę wyników i klasyfikację drużyn;

6. współpracuje z grupą podczas organizacji zawodów sportowych;
7. pełni różne role organizacyjne podczas turnieju;
8. stosuje zasady fair play podczas rywalizacji sportowej;
9. rozwija odpowiedzialność i umiejętność pracy zespołowej;
10. doskonali umiejętność podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów organizacyjnych

Efekty uczenia się:

1. wykonuje podstawowe techniki wykorzystywane w grach zespołowych oraz potrafi zastosować je w praktyce podczas rywalizacji sportowej;
2. umiejętnie porusza się po boisku, dobierając odpowiednie ustawienie zarówno w działaniach ofensywnych, jak i defensywnych w różnych dyscyplinach zespołowych;
3. chętnie uczestniczy w grach rekreacyjnych i drużynowych, współpracuje z innymi zawodnikami oraz przestrzega zasad uczciwej rywalizacji i szacunku wobec przeciwników;
4. bierze aktywny udział w szkolnych rozgrywkach sportowych oraz grach uproszczonych, potrafiąc pełnić zarówno funkcję zawodnika, jak i sędziego zgodnie z obowiązującymi zasadami;
5. potrafi samodzielnie przygotować i zorganizować zawody sportowe, wykorzystując różne systemy rozgrywek, takie jak system pucharowy czy „każdy z każdym”;
6. rozwija umiejętność pracy zespołowej, odpowiedzialności za drużynę oraz radzenia sobie z emocjami towarzyszącymi rywalizacji sportowej.

III. Lekkoatletyka

Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra

Językowe: precyzyjne opisywanie techniki i wyników;

Matematyczne: analiza czasu, tempa, dystansu, odległości i postępu;

Cyfrowe: elektroniczny pomiar, rejestrowanie i porównywanie wyników;

Ruchowe: sprint, biegi, rzuty, sztafeta, marszobiegi, skok z rozbiegu i wytrzymałość.

Społeczne: współpraca w sztafecie i odpowiedzialność za partnera;

Osobiste: wytrwałość, koncentracja i świadome gospodarowanie energią;

Poznawcze: analiza techniki, danych i strategii wykonania.

Nastawienie na rozwój: systematyczne doskonalenie wyniku;

Przekonanie o własnej skuteczności: planowanie i osiąganie celów;

Samoregulacja: kontrolowanie tempa, intensywności i regeneracji;

Poczucie przynależności do wspólnoty: współodpowiedzialność za wynik zespołu.

Pytanie wiodące:

W jaki sposób doskonalenie różnych form biegu, rzutu i skoku w lekkoatletyce przekłada się na ogólną sprawność fizyczną?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- | | |
|------------|---|
| 3.1 | wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość; |
|------------|---|

Treści nauczania:

1. Przyjmuje poprawną pozycję do startu niskiego.
2. Odbija się dynamicznie z obu nóg.
3. Rozpędza się do maksymalnej prędkości na krótkim dystansie.
4. Zachowuje niską sylwetkę w fazie przyspieszania.
5. Pokonuje 30–60 m z płynnym przyspieszeniem.

Przykłady ćwiczeń i zabaw:

Sprint na 30 m z dokładnym pomiarem czasu. Start niski z różnych pozycji – ręce na liniach, różne odległości od startu. Bieg z przyspieszeniem na 10, 20, 30 m (np. Strefy szybkości). Bieg z oporem – gumy oporowe, partner trzymający pas. Gra Sprint z reakcją – start na niespodziewany sygnał (ruchowy, dźwiękowy, kolorowy).	
3.2	wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach; Treści nauczania: 1. Reguluje częstotliwość i długość kroku w zależności od dystansu. 2. Wykonuje bieg rytmiczny w tempie stałym i zmiennym. 3. Stosuje prawidłową technikę ułożenia ramion i tułowia. 4. Wydłuża krok i zachowuje rytm oddechu. 5. Przestrzega ekonomii ruchu na dystansie. Przykłady ćwiczeń i zabaw: Bieg z metronomem – dostosowanie kroku do dźwięku. Bieg z różnym tempem: 100 m wolno, 100 m szybko (interwał). Bieg z liczeniem kroków w strefach – rytmizacja. Zabawa Tempo na hasło – zmiana tempa w biegu okrężnym. Bieg z prowadzeniem – uczeń naśladuje rytm lidera.
3.3	wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej; Treści nauczania: 1. Przyjmuje poprawną postawę początkową i wykonuje dynamiczny rozbieg. 2. Stosuje krok skrzyżny (np. piłka palantowa, rakieta, ringo). 3. Ustawia ciało w pozycji wyrzutnej przed rzutem. 4. Wykonuje pełny zamach ramieniem z wyczuciem toru lotu. 5. Zachowuje równowagę po rzucie. Przykłady ćwiczeń i zabaw: Rzut piłką palantową z 3-5 kroków rozbiegu. Rzut ringiem lub woreczkiem przez oznaczony tor lotu. Rzut do celu z rozbiegu – celność i siła. Gra Bitwa na rzutnie – celowanie do strefy przeciwnika. Zabawa Przebij linię – kto rzuci najdalej za wyznaczoną linię.
3.4	wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; Treści nauczania: 1. Trzyma pałeczkę prawidłowo w dłoni. 2. Przekazuje ją w ruchu, w wyznaczonej strefie. 3. Utrzymuje tempo podczas przekazywania. 4. Stosuje odpowiedni sposób podania: z góry lub z dołu. 5. Odbiera pałeczkę z przygotowaną dłonią za plecami. Przykłady ćwiczeń i zabaw: Bieg sztafetowy na 4 x 30 m z zaznaczoną strefą przekazania. Przekazywanie pałeczki w kręgu – rytmiczne bieganie wokół. Gra Pałeczka w ruchu – bieg bez zatrzymywania z przekazaniem. Przekazywanie w biegu z przeszkodami – element trudności. Sztafeta kombinowana – bieg, przeskok, rzut, a potem przekazanie.
3.5	wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;

Treści nauczania:

1. Wybiera odpowiednią trasę w terenie (np. park, boisko, las).
2. Dostosowuje tempo do ukształtowania terenu.
3. Posługuje się prostymi znakami topograficznymi lub punktami orientacyjnymi.
4. Pokonuje wyznaczoną trasę w określonym czasie.
5. Zachowuje wytrzymałość i rytm marszobiegu.

Przykłady ćwiczeń i zabaw:

Bieg na azymut – szukanie punktów według opisu.

Bieg do stacji z zadaniami – marszobieg z przystankami.

Orientacja w terenie – biegi z mapą lub z kompasem.

Marszobieg po trasie z naturalnymi przeszkodami – np. krzewy, wzniesienia.

Gra terenowa Znajdź punkt i wróć – element rywalizacji i orientacji.

3.6 wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.

Treści nauczania:

1. Przyjmuje odpowiednią długość rozbiegu (8–12 kroków).
2. Odbija się z jednej nogi ze strefy lub belki.
3. Wykonuje fazę lotu z ruchem naprzemiennym nóg lub nożycowym.
4. Łąduje z ugiętymi kolanami i zachowuje równowagę.
5. Stosuje wyhamowanie po lądowaniu.

Przykłady ćwiczeń i zabaw:

Skok w dal z rozbiegu na odległość – pomiar i analiza.

Ćwiczenie Zaznacz miejsce odbicia – precyzja wejścia w strefę.

Skoki nożycowe do piaskownicy – poprawa fazy lotu.

Tor Skokowy labirynt – skoki przez różne przeszkody i do dołka z piaskiem.

Gra Kto bliżej belki – skok do oznaczonej strefy z oceną techniki.

Efekty uczenia się:

1. wykonuje start niski oraz bieg sprinterski z zachowaniem prawidłowej techniki przyspieszenia i biegu na krótkim dystansie;
2. potrafi utrzymać odpowiedni rytm oraz tempo biegu na różnych dystansach, prawidłowo pracując ramionami i nogami podczas wysiłku;
3. wykonuje rzut piłką z rozbiegu, poprawnie stosując krok skrzyżny oraz właściwą pozycję wyrzutną dla zwiększenia skuteczności rzutu;
4. sprawnie przekazuje i odbiera pałeczkę sztafetową w wyznaczonej strefie zmian, zachowując płynność i współpracę z partnerem;
5. pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego, wykorzystując podstawowe umiejętności orientacji w terenie oraz odpowiednio gospodarując siłami;
6. wykonuje skok w dal z rozbiegu, stosując prawidłowe odbicie, odpowiednią fazę lotu oraz bezpieczne lądowanie;
7. rozwija wytrzymałość, szybkość i koordynację ruchową poprzez regularny udział w ćwiczeniach lekkoatletycznych i terenowych.

IV. Taniec**Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra**

Językowe: tworzenie i opisywanie choreografii, nazewnictwo stylów;

Matematyczne: metrum, rytm, tempo, liczenie fraz i struktura układu;

Cyfrowe: wybór muzyki, nagrywanie i analiza wykonania z poszanowaniem zasad

bezpieczeństwa;

Ruchowe: technika, koordynacja, ekspresja, płynność i orientacja przestrzenna.

Spoleczne: współpraca, synchronizacja, komunikacja niewerbalna i uzgadnianie decyzji;

Osobiste: ekspresja, odwaga i samoakceptacja;

Poznawcze: projektowanie choreografii, zapamiętywanie sekwencji i twórcze rozwiązywanie problemów.

Nastawienie na rozwój: poprawianie choreografii na podstawie informacji zwrotnej;

Przekonanie o własnej skuteczności: samodzielne tworzenie i prezentowanie;

Samoregulacja: kontrolowanie emocji i jakości wykonania;

Poczucie przynależności do wspólnoty: współtworzenie i odpowiedzialność za efekt zespołu.

Pytanie wiodące:

Jak opracować i wykonać układ taneczny – indywidualnie, w parze lub zespole – w wybranym stylu tanecznym?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- | | |
|------------|---|
| 4.1 | opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego. |
|------------|---|

Treści nauczania:

1. Tworzy sekwencję kroków z podziałem na wstęp, rozwinięcie i zakończenie.
2. Uzgadnia z partnerem lub grupą ruchy i zmiany ustawienia.
3. Integruje znane figury taneczne w nową choreografię.
4. Wykonuje taniec z synchronizacją w rytmie muzyki.
5. Zmienia formację i przestrzeń podczas wykonania układu tanecznego.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Nasza choreografia – tworzenie 4–6-ruchowego układu w grupie.

Taniec przyjaźni – praca w parach: układ do wybranej muzyki.

Kreatywny duet – dwie osoby tworzą i prezentują taniec z 3 elementami.

Zespół show – grupy prezentują krótkie tańce w różnych stylach.

Bitwa taneczna – zabawa, w której grupy improwizują układ do tego samego utworu.

Efekty uczenia się:

1. wykonuje podstawowe kroki oraz elementy wybranego tańca tradycyjnego lub nowoczesnego, zachowując poprawność ruchów i odpowiednią postawę;
2. potrafi samodzielnie lub we współpracy z innymi stworzyć prosty układ taneczny w parze albo w zespole;
3. synchronizuje ruchy z muzyką oraz utrzymuje właściwe tempo i rytm podczas wykonywania układu tanecznego;
4. współpracuje z partnerem lub grupą podczas przygotowywania choreografii, wykazując zaangażowanie i odpowiedzialność za wspólne działanie;
5. prezentuje przygotowany układ taneczny w sposób płynny i estetyczny, dbając o dokładność oraz wyraz artystyczny ruchów;
6. rozwija poczucie rytmu, koordynację ruchową oraz pewność siebie poprzez aktywny udział w zajęciach tanecznych.

V. Relaksacja i odprężenie

Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra

Językowe: świadome nazywanie stanu organizmu i dobieranych technik;

Matematyczne: kontrola czasu oddechu, pozycji i sekwencji;
Cyfrowe: odpowiedzialne korzystanie z materiałów i aplikacji wspierających relaksację;
Ruchowe: oddech, rozciąganie, mobilność, równowaga psychofizyczna i regeneracja.
Społeczne: szacunek dla potrzeb i granic innych;
Osobiste: samoświadomość, dobrostan i rozpoznawanie stresu;
Poznawcze: uważność, koncentracja, analiza reakcji organizmu i dobór strategii.
Nastawienie na rozwój: poszerzanie repertuaru technik;
Przekonanie o własnej skuteczności: świadome wpływanie na własny stan;
Samoregulacja: zarządzanie napięciem, oddechem i pobudzeniem;
Poczucie przynależności do wspólnoty: budowanie bezpiecznej, wspierającej atmosfery.

Pytanie wiodące:

Jak właściwie wykonać rozciąganie i ćwiczenia oddechowe, aby wspierać zachowanie równowagi fizycznej i psychicznej?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- | | |
|------------|---|
| 5.1 | stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego. |
|------------|---|

Treści nauczania:

1. Stosuje techniki świadomego oddychania w celu obniżenia stresu i napięcia.
2. Wykonuje rozciąganie statyczne i dynamiczne połączone z odpowiednią pracą oddechową.
3. Wprowadza ciało w stan spokoju poprzez systematyczną praktykę relaksacyjną.
4. Dobiera techniki wyciszenia w zależności od potrzeb organizmu i stopnia zmęczenia.
5. Kontroluje napięcie mięśni poprzez ćwiczenia autorelaksacyjne.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i technik:

Ćwiczenia:

1. Oddychanie 4–7–8 – wdech na 4, zatrzymanie 7, wydech na 8 sekund.
2. Rozciąganie przód-udo i czworogłowego w pozycji stojącej z równowagą.
3. Siad skrzyżny z przyciąganiem ramion do klatki piersiowej i wyciszeniem oddechu.
4. Skręty kręgosłupa w leżeniu na plecach z ugiętymi nogami.
5. Stanie na jednej nodze z wzrokiem skierowanym na jeden punkt – ćwiczenie uważności.

Zabawy:

1. Ciszy i ruchu – zmiana ruchu na spoczynek wg sygnału głosowego.
2. Rzeźby spokoju – tworzenie statycznych pozycji ciała o relaksującej formie.
3. Oddech w przestrzeni – chodzenie i zatrzymywanie z oddechem na komendę.
4. Wolny taniec – spontaniczny ruch do muzyki kojącej.
5. Kontrola cienia – wolne poruszanie się z unikaniem wzbudzania “cienia” partnera.

Techniki relaksacji:

1. Progresywna relaksacja Jacobsona.
2. Technika skanowania ciała z uwagą na kolejne obszary.
3. Medytacja oddechowa z koncentracją na przepływie powietrza.
4. Ćwiczenia z elementami jogi – stabilizujące i rozluźniające.
5. Relaksacja autogenna Schultza – powtarzanie formułek samouspokajających.

Efekty uczenia się:

1. stosuje techniki relaksacyjne oraz ćwiczenia wyciszające, takie jak ćwiczenia oddechowe i rozciągające, wspierające regenerację organizmu oraz poprawę samopoczucia psychicznego;
2. wykorzystuje świadome oddychanie do redukcji stresu, napięcia emocjonalnego oraz

- poprawy koncentracji i wyciszenia organizmu;
3. wykonuje ćwiczenia rozciągające statyczne i dynamiczne, łącząc je z prawidłową kontrolą oddechu i rozluźnianiem mięśni;
 4. potrafi wprowadzić organizm w stan relaksu poprzez regularne stosowanie ćwiczeń uspokajających i regeneracyjnych;
 5. dobiera odpowiednie techniki wyciszenia oraz relaksacji w zależności od poziomu zmęczenia, potrzeb organizmu i sytuacji stresowych;
 6. kontroluje napięcie mięśniowe poprzez ćwiczenia autorelaksacyjne, poprawiając świadomość własnego ciała i komfort psychofizyczny;
 7. wykorzystuje elementy jogi, medytacji i ćwiczeń uważności do poprawy równowagi psychicznej, koncentracji oraz jakości odpoczynku;
 8. rozwija umiejętność regeneracji organizmu poprzez systematyczne stosowanie technik relaksacyjnych i dbałość o dobrostan psychiczny.

VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra

Językowe: interpretowanie danych i formułowanie wniosków;

Matematyczne: pomiar, porównywanie, procentowe/iłościovie zmiany, czas i dystans;

Cyfrowe: aplikacje, zegarki, pulsometry, arkusze i elektroniczne dzienniczki;

Ruchowe: testowanie, monitorowanie i planowanie rozwoju sprawności.

Spoleczne: odpowiedzialne korzystanie z narzędzi i wzajemne wspieranie;

Osobiste: samoocena, refleksja i odpowiedzialność za styl życia;

Poznawcze: analiza danych, krytyczne podejście do pomiarów i wyciąganie wniosków.

Nastawienie na rozwój: wykorzystywanie danych do doskonalenia;

Przekonanie o własnej skuteczności: świadome planowanie i osiąganie celów;

Samoregulacja: monitorowanie, modyfikowanie planu i regeneracja;

Poczucie przynależności do wspólnoty: wymiana doświadczeń i wzajemna motywacja.

Pytanie wiodące:

W jaki sposób znajomość testów sprawności fizycznej oraz korzystanie z nowoczesnych technologii może pomóc w monitorowaniu aktywności fizycznej i lepszym poznaniu własnej sprawności fizycznej?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- | | |
|-----|---|
| 6.1 | wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie do pomiaru aktywności i sprawności fizycznej; |
|-----|---|

Treści nauczania:

1. Nazywa i charakteryzuje wybrane testy sprawności fizycznej stosowane w edukacji i sporcie.
2. Obsługuje aplikacje i urządzenia do monitorowania aktywności fizycznej i tętna.
3. Analizuje dane z urządzeń pomiarowych dotyczące liczby kroków, czasu wysiłku i zużycia energii.
4. Planuje i prowadzi dzienniczek codziennej aktywności zgodnie z indywidualnymi potrzebami.
5. Porównuje własne wyniki z normami sprawności i określa obszary do poprawy.

Przykłady ćwiczeń:

1. Bieg kontrolny na 1 km z pomiarem tętna i czasu.
2. Ćwiczenia obwodowe z monitorowaniem kalorii.
3. Marsz na orientację z użyciem krokomierza.
4. Trening interwałowy z opaską sportową.
5. Spacer lub bieg na świeżym powietrzu wg planu z aplikacji mobilnej.

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

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

6.2	korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);
------------	---

Treści nauczania:

1. poznaje działanie prostych aplikacji mobilnych, opasek sportowych i sport testerów;
2. zapisuje i analizuje uzyskane wyniki w różnych testach sprawnościowych;
3. interpretuje dane dotyczące własnej sprawności fizycznej;
4. porównuje wyniki z wcześniejszymi pomiarami;
5. formułuje wnioski dotyczące poziomu swojej sprawności fizycznej i kondycji;
6. przestrzega zasad bezpiecznego korzystania z urządzeń elektronicznych podczas aktywności fizycznej.

Propozycje dla ucznia wspierające systematyczność w kształtowaniu zdolności motorycznych:

1. regularnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego i aktywnie wykonuje ćwiczenia;
2. odejmuje codzienną aktywność ruchową, np. spacer, jazdę na rowerze lub ćwiczenia w domu;
3. systematycznie rozwija swoją sprawność poprzez udział w treningach lub zajęciach sportowych;
4. dba o poprawną technikę wykonywania ćwiczeń oraz bezpieczeństwo podczas aktywności;
5. stopniowo zwiększa intensywność i czas wykonywanych ćwiczeń;
6. wykazuje zaangażowanie w rozwijanie siły, szybkości, wytrzymałości i koordynacji ruchowej;

7. chętnie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych rozwijających zdolności motoryczne;
8. samodzielnie podejmuje próby poprawy własnych wyników sprawnościowych;
9. przestrzega zasad systematycznego treningu oraz regeneracji organizmu;
10. motywuje się do regularnej aktywności fizycznej i wytrwale realizuje wyznaczone cele;
11. podejmuje dodatkowe formy aktywności fizycznej poza szkołą;
12. rozwija nawyk aktywnego spędzania czasu wolnego

6.3 Mierzy swoją dzienną aktywność fizyczną i interpretuje zarejestrowane dane, a następnie formułuje wnioski.

Treści nauczania:

1. mierzy swoją dzienną aktywność fizyczną z wykorzystaniem prostych narzędzi (np. krokomierza, aplikacji, tabeli aktywności);
2. zapisuje i porządkuje wyniki dotyczące codziennego ruchu;
3. analizuje poziom własnej aktywności fizycznej;
4. interpretuje zarejestrowane dane i porównuje wyniki z zaleceniami dotyczącymi aktywności fizycznej;
5. formułuje wnioski dotyczące swojego stylu życia i aktywności ruchowej;
6. wskazuje sposoby zwiększania codziennej aktywności fizycznej;
7. rozumie znaczenie regularnego ruchu dla zdrowia i samopoczucia;
8. rozwija umiejętność samooceny i monitorowania własnej aktywności;
9. kształtuje nawyk systematycznej aktywności fizycznej.

Akcesoria i narzędzia:

1. Opaski sportowe z pomiarem tętna i kroków.
2. Aplikacje mobilne typu google fit, strava, adidas running.
3. Sport testery z funkcją gps i monitoringiem aktywności.
4. Tabela porównawcza z normami dla młodzieży.
5. Dzienniczek mobilny lub papierowy – codzienne zapisy kroków, czasu aktywności i tętna.

Propozycje dla ucznia wspierające systematyczność w podejmowaniu aktywności fizycznej:

1. aplikacje mobilne i opaski sportowe - uczeń może korzystać z darmowych aplikacji: Google Fit, Samsung Health, Endomondo (archiwalne), Strava, MapMyRun, Fitbit. Rejestruje dystans, czas, kroki, tętno, kalorie. Może ustawiać dzienne cele (np. 8000 kroków, 30 min aktywności).
2. Elektroniczny dzienniczek aktywności (np. w Excelu, Google Sheets) - uczeń wprowadza codziennie dane: data, rodzaj aktywności, czas trwania, samopoczucie. Na koniec tygodnia tworzy wykres aktywności.
3. Karty tygodniowego podsumowania aktywności - co tydzień uczeń uzupełnia kartę: liczbę dni z aktywnością, typ aktywności, czas trwania. Wpisuje własne spostrzeżenia – co mu się udało, co chciałby poprawić.
4. Tablica celów i osiągnięć – uczeń tworzy listę celów tygodniowych lub miesięcznych (np. 10 dni z aktywnością, 2 marszobiegi). Odhacza wykonane zadania. To wspiera motywację i refleksję.
5. Autoewaluacja w postaci krótkiego dziennika refleksji - uczeń codziennie odpowiada na pytanie: Jaką aktywność dziś wykonałem i jak wpłynęła na moje samopoczucie?

Efekty uczenia się:

1. wymienia i rozpoznaje różne testy sprawności fizycznej stosowane w edukacji i sporcie oraz potrafi określić, jakie zdolności motoryczne one badają;
2. korzysta z nowoczesnych technologii, takich jak aplikacje mobilne, opaski sportowe i sport-testery, do monitorowania aktywności fizycznej, tętna oraz parametrów wysiłku;

3. analizuje dane z urządzeń pomiarowych, takich jak liczba kroków, czas aktywności czy spalane kalorie, wyciągając wnioski dotyczące własnej aktywności fizycznej;
4. prowadzi systematyczny dzienniczek aktywności fizycznej (tradycyjny lub elektroniczny), uwzględniając rodzaj wysiłku, czas trwania oraz samopoczucie;
5. porównuje własne wyniki testów sprawnościowych z normami dla młodzieży, identyfikuje swoje mocne strony oraz obszary wymagające poprawy;
6. wykonuje podstawowe próby sprawnościowe, takie jak bieg wahadłowy, deska czy skok w dal z miejsca, traktując je jako narzędzie do samopoznania własnej kondycji fizycznej;
7. mierzy i interpretuje swoją dzienną aktywność fizyczną, korzystając z prostych narzędzi pomiarowych i aplikacji mobilnych;
8. formułuje wnioski dotyczące poziomu własnej sprawności oraz stylu życia, wskazując sposoby jego poprawy i zwiększenia codziennej aktywności;
9. przestrzega zasad bezpiecznego korzystania z urządzeń elektronicznych podczas aktywności fizycznej oraz dba o systematyczność pomiarów;
10. świadomie rozwija swoją sprawność fizyczną poprzez regularną aktywność, stopniowe zwiększanie intensywności ćwiczeń oraz dbanie o regenerację organizmu.

VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych

Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra

Językowe: rozumienie terminologii testów, zawodów i wymagań;

Matematyczne: pomiar czasu, dystansu, liczby powtórzeń i porównywanie z normami;

Cyfrowe: analiza materiałów edukacyjnych i elektroniczne dokumentowanie wyników;

Ruchowe: siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja i sprawność funkcjonalna.

Spoleczne: współpraca, odpowiedzialność i bezpieczeństwo w zadaniach;

Osobiste: odporność psychiczna, wytrwałość i poznawanie predyspozycji;

Poznawcze: analiza wymagań zawodowych, testów i własnych wyników.

Nastawienie na rozwój: planowanie poprawy wyników;

Przekonanie o własnej skuteczności: podejmowanie wymagających prób;

Samoregulacja: dostosowanie wysiłku, regeneracji i bezpieczeństwa;

Poczucie przynależności do wspólnoty: działanie zespołowe, wzajemna pomoc i odpowiedzialność za bezpieczeństwo.

Pytanie wiodące:

Jakie podstawowe testy sprawności fizycznej są stosowane w trakcie rekrutacji do służb mundurowych oraz w jakich innych zawodach wymagana jest wysoka sprawność fizyczna?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

7.1	pozna próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. sportowiec zawodowy, ratownik górski lub wodny, trener personalny, górnik) – moduł bezpieczeństwa i obrona;
-----	---

Treści nauczania:

Przykłady realizacji:

1. Analizuje testy sprawnościowe stosowane w policji, wojsku, straży pożarnej (np. bieg po kopercie, test Harvarda, podciąganie na drążku).

2. Wyjaśnia, dlaczego sprawność fizyczna jest kluczowa dla bezpieczeństwa i skuteczności

działania w służbach mundurowych.

3. Omawia przykłady sytuacji zawodowych wymagających siły, wytrzymałości, szybkości i koordynacji (np. ratowanie osób z wypadków, pościgi).

4. Ogląda i interpretuje filmy edukacyjne lub prezentacje dotyczące testów sprawnościowych w służbach.

5. Wykonuje uproszczoną wersję toru przeszkód inspirowaną testami do służb mundurowych (np. skoki, przewroty, czołganie się, rzut piłką lekarską, bieg slalomem).

6. Tworzy plakat lub prezentację z zawodami wymagającymi wysokiej sprawności fizycznej.

7. Omawia zdolności motoryczne niezbędne w wybranych profesjach (np. refleks, siła, odporność psychiczna).

8. Porównuje wymagania fizyczne dla sportowca i ratownika górskiego i wodnego.

9. Przeprowadza wywiad lub ogląda materiały z wypowiedziami zawodowców na temat ich sprawności.

10. Ocenia własne predyspozycje do wykonywania zawodów wymagających wysokiej sprawności.

7.2	wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.
------------	--

Treści nauczania:

1. Wykonuje bieg 1000 m lub 600 m na czas z pomiarem tętna przed i po biegu.

2. Przeprowadza test siły mięśniowej: uginanie ramion w podporze przodem (tzw. pompki) w ciągu 1 minuty.

3. Wykonuje próbę podciągania na drążku z pomocą partnera lub gumy oporowej.

4. Pokonuje tor przeszkód zawierający elementy równowagi, skoków i czołgania z oceną czasu wykonania.

5. Dokumentuje wyniki testów w indywidualnej karcie sprawności, porównując je do norm dla danej grupy wiekowej.

Przykłady testów, prób, ćwiczeń, zabaw i gier rozwijających sprawność fizyczną, które są wykorzystywane lub inspirowane wymaganiami sprawnościowymi w służbach mundurowych (np. wojsko, policja, straż pożarna, straż graniczna):

Testy sprawnościowe stosowane w służbach mundurowych

1. Bieg na 1000 m (mężczyźni) / 600 m (kobiety) – ocenia wytrzymałość tlenową.

2. Bieg po kopercie – test zwinności i szybkości.

3. Podciąganie na drążku / zwis na ugiętych ramionach (kobiety) – test siły mięśni ramion i grzbietu.

4. Uginanie i prostowanie ramion w podporze przodem (pompki) – ocenia siłę i wytrzymałość mięśni górnej części ciała.

5. Skrętoskłony w leżeniu tyłem (brzuski w czasie 30–60 sekund) – test siły mięśni brzucha.

6. Skok w dal z miejsca – test siły eksplozywnej nóg.

7. Bieg wahadłowy 10x10 m lub 5x10 m – ocena szybkości, zwrotności i kondycji.

8. Test Harvarda – wytrzymałościowy test pracy serca.

9. Test Coopera (bieg 12-minutowy) – ocenia wydolność tlenową.

Ćwiczenia rozwijające sprawność mundurową

1. Burpees (padnij-powstań) – rozwija siłę, dynamikę i wytrzymałość.

2. Deska z przeskokami (plank jacks) – wzmacnia gorset mięśniowy.

3. Bieg z obciążeniem (np. plecak, manekin) – ćwiczy siłę funkcjonalną i wytrzymałość.

4. Czołganie się na dystansie 10–20 m – wzmacnia całe ciało i uczy działania

w ograniczonej przestrzeni.

5. Skoki przez przeszkody – poprawiają koordynację, siłę nóg i zwinność.

Zabawy i gry rozwijające cechy motoryczne wymagane w służbach

1. Strażacka sztafeta – wyścigi z pokonywaniem przeszkód, noszeniem manekinów lub worków.

2. Ratownik – symulacja ewakuacji poszkodowanego (ciągnięcie kolegi na kocu, przenoszenie).

3. Tor komandosa – tor z elementami skakania, czołgania, wspinania się i biegania.

4. Policjanci i złodzieje – gonitwy z unikami, zmianą kierunku, sprintami.

5. Zwiadowca – zabawa terenowa z elementami orientacji, biegu z zadaniami, podchodów.

Przykładowe elementy do wykorzystania w torach przeszkód

1. Przeskok przez płotki lub skrzynie.

2. Przeciąganie liny lub worka z piaskiem.

3. Pokonywanie równoważni.

4. Czołganie pod siatką.

5. Bieg slalomem z zatrzymaniem.

6. Wspinanie po linie lub drabince.

Symulacja testów rekrutacyjnych

Policja – bieg 1000 m, beep-test, podciąganie, siady z leżenia, rzut piłką lekarską.

Straż pożarna – tor przeszkód z elementami równoważni i przenoszenia ciężaru.

Wojsko – marszobieg 3 km, pompki, plank na czas.

Uczniowie wykonują próbę, zapisują wynik, porównują z normami, planują poprawę wyników.

Efekty uczenia się:

1. poznaje i omawia próby sprawnościowe wykorzystywane w rekrutacji do służb mundurowych (np. policji, wojska, straży pożarnej), takie jak bieg po kopercie, test Harvarda czy podciąganie na drążku, oraz rozumie ich znaczenie dla efektywności pracy w tych zawodach;
2. wyjaśnia, dlaczego wysoka sprawność fizyczna jest niezbędna w służbach mundurowych, odnosząc się do realnych sytuacji zawodowych, takich jak akcje ratunkowe, pościgi czy ewakuacja poszkodowanych;
3. rozpoznaje i analizuje inne zawody wymagające bardzo dobrej kondycji fizycznej, np. sportowca, ratownika wodnego lub górskiego, trenera personalnego czy górnika;
4. ogląda i interpretuje materiały edukacyjne dotyczące testów sprawnościowych, a następnie potrafi wyciągać wnioski na temat wymagań fizycznych w różnych formacjach;
5. wykonuje uproszczone tory przeszkód inspirowane testami dla służb mundurowych, rozwijając siłę, zwinność, szybkość i koordynację ruchową;
6. wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. bieg na średni dystans, pompki, podciąganie na drążku), dostosowując wysiłek do własnych możliwości i przestrzegając zasad bezpieczeństwa;
7. dokumentuje i analizuje wyniki prób sprawnościowych w indywidualnej karcie sprawności, porównując je z normami dla swojej grupy wiekowej;
8. rozwija świadomość własnych predyspozycji fizycznych, oceniając swoje możliwości w kontekście zawodów wymagających wysokiej sprawności;
9. wykonuje ćwiczenia i zabawy inspirowane wymaganiami służb mundurowych, takie jak tory komandosa, strażackie sztafety czy symulacje akcji ratunkowych;
10. kształtuje zdolności motoryczne, takie jak siła, wytrzymałość, szybkość i koordynacja, poprzez systematyczny udział w aktywności fizycznej i treningach funkcjonalnych.

VIII. Bezpieczeństwo w aktywności

Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra

Językowe: interpretowanie procedur, zasad i komunikatów bezpieczeństwa;

Matematyczne: ocena odległości, czasu, przestrzeni i parametrów zadania;

Cyfrowe: korzystanie z wiarygodnych informacji, map i narzędzi wspierających bezpieczne planowanie;

Ruchowe: asekuracja, samoasekuracja, zapobieganie urazom i bezpieczne planowanie aktywności.

Spoleczne: komunikacja, współodpowiedzialność, pomoc i troska o środowisko;

Osobiste: świadomość ryzyka, granic i odpowiedzialności;

Poznawcze: przewidywanie zagrożeń, analiza sytuacji i planowanie reakcji.

Nastawienie na rozwój: doskonalenie procedur bezpieczeństwa;

Przekonanie o własnej skuteczności: gotowość do odpowiedzialnego działania;

Samoregulacja: przerwanie aktywności i kontrola ryzyka;

Poczucie przynależności do wspólnoty: ochrona siebie, innych i wspólnego środowiska.

Pytanie wiodące:

Jakie działania i nawyki pozwalają bezpiecznie uczestniczyć w aktywności fizycznej, chronić siebie i innych przed urazami oraz świadomie reagować w sytuacjach zagrożenia?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- | | |
|------------|--|
| 8.1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych; 2. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych; 3. planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników – moduł bezpieczeństwo i obrona. |
|------------|--|

Treści nauczania:

1. Omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych.

Tłumaczy, dlaczego należy wykonywać rozgrzewkę przed każdą formą aktywności fizycznej.

Wyjaśnia, jak zapobiegać urazom stawów (np. noszenie stabilizatorów, odpowiednie obuwie).

Przedstawia znaczenie prawidłowej techniki ćwiczeń dla unikania kontuzji.

Wskazuje, kiedy należy przerwać aktywność ze względu na ból lub złe samopoczucie.

Omawia ryzyko wynikające z przeciążenia organizmu i braku regeneracji.

2. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych.

Wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z pomocą partnera, dbając o jego bezpieczeństwo (np. przy przewrocie w tył lub wspinaniu się po skrzyni).

Stosuje właściwą asekurację przy ćwiczeniach równoważnych na ławeczce lub równoważni.

Pomaga koledze w bezpiecznym zeskoku z przyrządu, stosując asekurację rąk.

Obserwuje ćwiczenia wykonywane przez innych, zwracając uwagę na ryzyko i reagując. Informuje nauczyciela o zagrożeniach lub nieodpowiedzialnych zachowaniach kolegów.

3. Planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.

Opracowuje plan jednodniowego wyjścia w teren (np. trasa marszobiegu lub nordic walking), uwzględniając ekwipunek, odzież, wodę i zasady bezpieczeństwa.

Wskazuje miejsca bezpieczne do kąpieli i omawia zasady korzystania ze sprzętu wodnego. Opisuje właściwe zachowania w górach (np. nie zbaczanie ze szlaku, unikanie wychodzenia podczas burzy).

Zachęca rówieśników do dbania o środowisko

(np. segregacja śmieci, niepalenie ognisk bez zgody).

Tworzy plakat lub prezentację promującą aktywność fizyczną z zasadami bezpieczeństwa i ekologii.

Efekty uczenia się:

1. omawia najczęstsze przyczyny urazów i wypadków podczas aktywności fizycznej oraz wskazuje sposoby ich zapobiegania, takie jak prawidłowa rozgrzewka, dobór odpowiedniego sprzętu i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa;
2. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas ćwiczeń, wykazując odpowiedzialność za siebie i innych uczestników zajęć ruchowych;
3. planuje aktywność fizyczną w różnych warunkach terenowych (nad wodą, w górach, w lesie), uwzględniając zasady bezpieczeństwa, ochrony środowiska oraz odpowiednie przygotowanie organizacyjne;
4. promuje odpowiedzialne zachowania wśród rówieśników podczas aktywności fizycznej, zwracając uwagę na przestrzeganie zasad i wzajemną pomoc;
5. rozpoznaje sytuacje potencjalnie niebezpieczne podczas zajęć ruchowych i potrafi właściwie na nie reagować, minimalizując ryzyko urazów;
6. kształtuje nawyki bezpiecznego i świadomego podejmowania aktywności fizycznej w różnych warunkach środowiskowych.

Dział IX. Kompetencje społeczne

Realizacja kompetencji i sprawczości – Kompas Jutra

Językowe: argumentowanie, aktywne słuchanie, negocjowanie i udzielanie informacji zwrotnej;

Matematyczne: organizowanie turniejów, punktacji, tabel i kolejności działań;

Cyfrowe: odpowiedzialne dokumentowanie i wspieranie organizacji wydarzeń sportowych;

Ruchowe: sprawne, bezpieczne i odpowiedzialne uczestnictwo w działaniach indywidualnych i zespołowych.

Spoleczne: współpraca, empatia, asertywność, dialog, fair play, przeciwdziałanie wykluczeniu i rozwiązywanie konfliktów;

Osobiste: poczucie własnej wartości, odpowiedzialność i rozpoznawanie emocji;

Poznawcze: kreatywne rozwiązywanie problemów, refleksja i ocena konsekwencji działań.

Nastawienie na rozwój: uczenie się na sukcesach, porażkach i informacji zwrotnej;

Przekonanie o własnej skuteczności: podejmowanie inicjatywy i odpowiedzialnych ról;

Samoregulacja: kontrolowanie emocji i zachowania;

Poczucie przynależności do wspólnoty: wspólny cel, wzajemne wsparcie, integracja i włączanie każdego ucznia.

Pytanie wiodące:

Jak aktywność fizyczna i sport pomagają budować relacje, rozwijać współpracę oraz kształtować szacunek, empatię i poczucie własnej wartości?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- | | |
|-----|--|
| 9.1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; 3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; 4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; 5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; 6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania; 10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; 12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; 13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; 14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; 15. wzmacnia poczucie własnej wartości; 16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy. |
|-----|--|

1. Wyjaśnia znaczenie idei olimpizmu oraz podaje przykłady zachowań zgodnych z zasadą *fair play* w sporcie i codziennym życiu.
2. Uczestniczy w grach i zabawach z elementami rywalizacji, stosując zasady uczciwej gry wobec przeciwników i współuczestników.
3. Demonstruje szacunek do przeciwnika, sędziego i kolegów z drużyny poprzez przestrzeganie zasad gry i sportową postawę (np. Podanie ręki, gratulacje).
4. Współpracuje z grupą w celu osiągnięcia wspólnego celu, dzieli się zadaniami i wspiera innych w ich wykonaniu.
5. Komunikuje się jasno i kulturalnie z członkami zespołu, aktywnie słucha oraz wyraża swoje potrzeby i sugestie podczas gier i ćwiczeń w parach.
6. Pełni różne role (organizatora, sędziego, zawodnika, kibica) w ramach szkolnych wydarzeń sportowych, wykonując zadania zgodnie z przydzieloną funkcją.
7. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania i stosuje je podczas lekcji oraz imprez sportowych (np. Doping bez obrażania, okazywanie szacunku wszystkim zawodnikom).
8. Proponuje alternatywne rozwiązania w sytuacjach problemowych na lekcji wf (np. Brak sprzętu, kontuzja uczestnika, zmiana liczby graczy).
9. Wykorzystuje trudności jako motywację do działania – podejmuje próby rozwiązania problemu, zamiast rezygnować.

10. Nazywa emocje towarzyszące wygranej i przegranej (radość, frustracja, satysfakcja), dzieli się nimi z grupą i rozmawia o ich wpływie na relacje.
11. Szanuje zdanie innych, wyraża własne poglądy w sposób asertywny, współdziała z grupą z empatią i zrozumieniem.
12. Zachęca koleżanki i kolegów – zwłaszcza mniej sprawnych – do udziału w aktywności fizycznej, wspiera ich i dostosowuje działania grupowe.
13. Przeciwdziała wykluczeniu uczniów, włącza wszystkich do wspólnej gry, promuje postawy oparte na tolerancji i akceptacji.
14. Rozwiązuje spory i nieporozumienia poprzez rozmowę, szukanie kompromisu i unikanie agresji w trakcie współzawodnictwa i poza nim.
15. Docenia własne postępy i przyjmuje pozytywne informacje zwrotne, budując pewność siebie w działaniach fizycznych i społecznych.
16. Rozpoznaje wpływ grupy na swój rozwój, angażuje się w zespołowe działania i kształtuje pozytywny obraz siebie poprzez doświadczenia ruchowe i współpracę.

DOŚWIADCZENIA EDUKACYJNE

Szkoła podstawowa Klasy IV-VIII



W ramach zajęć wychowania fizycznego uczniowie zdobywają unikalne doświadczenia edukacyjne, które wspierają ich rozwój fizyczny, psychiczny, społeczny i osobisty oraz budują poczucie sprawczości i odpowiedzialności za własne zdrowie.

Doświadczenia te mają charakter praktyczny, wzmacniają kompetencje przekrojowe oraz rozwijają umiejętności organizacyjne, komunikacyjne i współpracy. Doświadczenia edukacyjne w ramach wychowania fizycznego mogą być realizowane w formie:



*1. realizacji projektów związanych z aktywnością fizyczną, tj. uczeń **przynajmniej raz w każdym roku szkolnym** współorganizuje wydarzenie, takie jak minidzień sportu, turniej międzyklasowy, spotkanie ze sportowcem, zawody szkolne, kampanię promującą ideę olimpizmu lub zdrowy styl życia; w ramach*

tego doświadczenia uczeń uczy się planowania, organizowania i realizowania wybranych elementów wydarzenia, uwzględniając potrzeby i zainteresowania grupy;

Metody realizacji

Metoda projektu – uczniowie planują i realizują wydarzenie sportowe od pomysłu do podsumowania.

Metoda zadaniowa – uczniowie otrzymują konkretne zadania organizacyjne (np. przygotowanie regulaminu, prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie).

Metoda współpracy w grupie – planowanie i realizacja wydarzenia w zespołach.

Metoda problemowa – uczniowie rozwiązują sytuacje organizacyjne (np. jak dostosować konkurencje do liczby uczestników).

Metoda aktywizująca – dyskusje, burza mózgów przy wyborze form wydarzenia.

Metoda uczenia się przez działanie (learning by doing) – praktyczne wykonywanie zadań organizacyjnych.

Sposoby realizacji

planowanie wydarzenia sportowego w zespołach uczniowskich, przygotowanie harmonogramu i podziału zadań, opracowanie regulaminu zawodów lub konkurencji, przygotowanie materiałów informacyjnych (plakat, zaproszenia, ogłoszenia), przygotowanie sprzętu sportowego i miejsca wydarzenia, prowadzenie rozgrzewki lub wybranych konkurencji, pomoc w sędziowaniu lub liczeniu punktów, dokumentowanie wydarzenia (np. zdjęcia, kronika sportowa), podsumowanie wydarzenia i omówienie jego przebiegu.

Formy realizacji

praca zespołowa w grupach projektowych, praca indywidualna (np. przygotowanie plakatu, regulaminu), działania praktyczne podczas wydarzeń sportowych, zajęcia terenowe lub szkolne wydarzenia sportowe, współpraca z nauczycielem, samorządem uczniowskim lub zaproszonymi gośćmi (np. sportowcem), prezentacje i podsumowania projektów na forum klasy lub szkoły.

Przewidywane osiągnięcia ucznia

Uczeń: aktywnie uczestniczy w przygotowaniu wydarzeń sportowych, współpracuje w zespole i przyjmuje określone role organizacyjne, planuje proste działania związane z organizacją wydarzenia sportowego, rozumie zasady organizacji zawodów i wydarzeń promujących aktywność fizyczną, dostosowuje aktywności sportowe do możliwości i zainteresowań uczestników, rozwija odpowiedzialność za powierzone zadania, kształtuje postawę prozdrowotną i promuje aktywność fizyczną w środowisku szkolnym, wykazuje inicjatywę i zaangażowanie w działania sportowe szkoły, oceni przebieg wydarzenia i wskaże elementy wymagające poprawy.

Przykłady realizacji doświadczeń edukacyjnych

1. Minidzień sportu - uczeń pomaga w organizacji dnia sportu dla klas I–III lub IV–VI, lub VII–VIII. Może: zaproponować konkurencje ruchowe (np. tor przeszkód, skoki na skakance), przygotować stanowiska sportowe, prowadzić rozgrzewkę, pomagać w liczeniu punktów lub sędziowaniu.

2. Turniej międzyklasowy - uczeń współorganizuje turniej międzyklasowy np. w: piłce nożnej, koszykówce, piłce siatkowej, dwa ognie, unihokeju. Zadania ucznia mogą obejmować: przygotowanie harmonogramu rozgrywek, przygotowanie regulaminu, prowadzenie tabeli wyników, ogłaszanie wyników.

3. Aktywne przerwy - uczeń pomaga zorganizować aktywne przerwy ruchowe w szkole, np.: prowadzi krótką rozgrzewkę lub ćwiczenia, proponuje zabawy ruchowe na korytarzu lub boisku, przygotowuje zestawy ćwiczeń dla kolegów i koleżanek.

4. Kampania promująca zdrowy styl życia - uczeń współorganizuje akcję promującą aktywność fizyczną i zdrowe nawyki, np.: przygotowuje plakaty lub gazetkę szkolną o sporcie, przygotowuje prezentację o korzyściach ruchu, organizuje tydzień aktywności fizycznej w szkole.

5. Spotkanie ze sportowcem - uczeń bierze udział w organizacji spotkania z lokalnym sportowcem. Może: przygotować pytania do gościa, pomóc w przygotowaniu sali, prowadzić część spotkania lub moderować rozmowę.

6. Szkolne zawody sportowe - uczeń współorganizuje zawody szkolne, np.: biegi przełajowe, zawody lekkoatletyczne, turniej gier zespołowych. Uczeń może: pomagać w przygotowaniu sprzętu, prowadzić rozgrzewkę, pomagać przy pomiarze czasu lub zapisywaniu wyników.

7. Szkolna liga sportowa - uczeń pomaga w organizacji cyklicznych rozgrywek międzyklasowych, np.: przygotowuje tabelę wyników, prowadzi statystyki drużyn, pomaga w ustalaniu terminarza spotkań.

8. Dzień olimpijski w szkole - uczeń uczestniczy w przygotowaniu wydarzenia promującego idee olimpijskie, np.: przygotowuje prezentację o igrzyskach olimpijskich, organizuje konkurencje sportowe inspirowane różnymi dyscyplinami, przygotowuje symbole olimpijskie (flaga, znicz).

9. Marsz lub rajd rekreacyjno-sportowy - uczeń współorganizuje wydarzenie ruchowe, np.: rajd pieszy, marsz nordic walking, bieg szkolny. Uczeń może: pomagać w wyznaczaniu trasy, przygotować rozgrzewkę, pomagać przy starcie i mecie wydarzenia.

10. Konkurs sportowo-zdrowotny - uczeń współorganizuje konkurs dotyczący sportu lub zdrowego stylu życia, np.: quiz o sporcie, konkurs wiedzy o igrzyskach olimpijskich, konkurs na plakat promujący aktywność fizyczną.

11. Sportowy dzień tematyczny - uczeń pomaga przygotować wydarzenie np.: dzień gier zespołowych, dzień sportów rekreacyjnych (np. frisbee, badminton), dzień aktywności na świeżym powietrzu.

12. Pomoc przy organizacji zawodów międzyszkolnych - uczeń może: pomagać w przygotowaniu boiska lub sali, obsługiwać tablicę wyników, pomagać przy dekoracji zwycięzców.

Dzięki takim działaniom uczeń rozwija:

odpowiedzialność, umiejętność współpracy, kompetencje organizacyjne, inicjatywę społeczną, postawę promującą aktywny i zdrowy styl życia.



*2. indywidualnego zaplanowania i przeprowadzenia ćwiczeń, tj. **uczeń przynajmniej dwa razy w każdym roku szkolnym** przygotowuje i prowadzi samodzielnie krótką rozgrzewkę, zestaw ćwiczeń lub dowolną grę dla swojej klasy lub grupy rówieśniczej; w ramach tego doświadczenia uczeń uczy się planowania aktywności fizycznej, dostosowywania ćwiczeń do potrzeb uczestników i udzielania informacji zwrotnej;*

Metody realizacji

Metoda zadaniowa – uczeń otrzymuje zadanie przygotowania i przeprowadzenia wybranego zestawu ćwiczeń lub gry ruchowej.

Metoda naśladowcza – ścisła – uczniowie wykonują ćwiczenia według instrukcji prowadzącego ucznia.

Metoda pokazowo-objaśniająca – uczeń prezentuje ćwiczenie i wyjaśnia sposób jego wykonania.

Metoda aktywizująca – zachęcanie grupy do aktywnego udziału w zaproponowanych ćwiczeniach lub zabawach ruchowych.

Metoda uczenia się przez działanie (learning by doing) – zdobywanie umiejętności poprzez praktyczne prowadzenie ćwiczeń.

Metoda współpracy i obserwacji – uczniowie obserwują się nawzajem i wspierają w poprawnym wykonywaniu ćwiczeń.

Sposoby realizacji

przygotowanie przez ucznia krótkiego planu rozgrzewki lub zestawu ćwiczeń, dobór ćwiczeń rozwijających podstawowe zdolności motoryczne (np. koordynację, szybkość, gibkość), zaplanowanie kolejności ćwiczeń i czasu ich trwania, przygotowanie i wykorzystanie sprzętu sportowego (np. piłki, skakanki, pachołki), pokazanie ćwiczeń oraz objaśnienie zasad ich wykonania, prowadzenie ćwiczeń i kontrolowanie ich przebiegu, dostosowanie intensywności ćwiczeń do możliwości uczestników, obserwowanie uczestników i udzielanie krótkiej informacji zwrotnej (np. wskazanie poprawnej techniki), podsumowanie przeprowadzonej aktywności.

Formy realizacji

praca indywidualna ucznia prowadzącego zajęcia, praca grupowa – wykonywanie ćwiczeń przez całą klasę lub wybraną grupę, ćwiczenia w parach lub małych zespołach, zabawy i gry ruchowe prowadzone przez ucznia, krótkie prezentacje ruchowe przygotowanych zestawów ćwiczeń, działania praktyczne podczas lekcji wychowania fizycznego, aktywności na sali gimnastycznej lub na boisku szkolnym.

Przewidywane osiągnięcia ucznia

Uczeń: zaplanuje prosty zestaw ćwiczeń lub krótką rozgrzewkę, dobierze ćwiczenia odpowiednie do wieku i możliwości uczestników, poprawnie zaprezentuje i objaśni sposób wykonania ćwiczeń, pokieruje grupą podczas wykonywania ćwiczeń, wykaże odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i innych uczestników, dostosuje tempo i intensywność ćwiczeń do możliwości grupy, obserwuje wykonanie ćwiczeń przez innych i udzieli podstawowej informacji zwrotnej, rozwine umiejętności komunikacyjne i organizacyjne, wzmocni pewność siebie podczas wystąpień przed grupą, kształtuje postawę aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.

Przykłady realizacji doświadczeń edukacyjnych

1. **Prowadzenie rozgrzewki ogólnorozwojowej** - uczeń przygotowuje i prowadzi krótką rozgrzewkę na początku lekcji, np.: trucht dookoła sali lub boiska, krążenia ramion i bioder, przysiady, podskoki, skłony, ćwiczenia rozciągające.
2. **Rozgrzewka z przyborem sportowym** - uczeń przygotowuje zestaw ćwiczeń z wykorzystaniem sprzętu, np.: piłek (podania, kozłowanie), skakanek, obręczy gimnastycznych, pachołków.
3. **Przygotowanie toru przeszkód** - uczeń planuje i prowadzi ćwiczenia w formie toru przeszkód, np.: slalom między pachołkami, przeskoki przez przeszkody, przejście po ławeczce gimnastycznej, rzut piłką do celu.
4. **Prowadzenie krótkiej gry ruchowej** - uczeń organizuje prostą zabawę ruchową, np.: berek, dwa ognie, wyścigi rzędów, ogonki lub łapanka.
5. **Rozgrzewka tematyczna pod konkretną dyscyplinę** - uczeń przygotowuje rozgrzewkę związaną z daną dyscypliną sportową, np.: rozgrzewka piłkarska (podania, prowadzenie piłki), rozgrzewka koszykarska (kozłowanie, rzuty do kosza), rozgrzewka siatkarska (odbicia piłki).
6. **Ćwiczenia w parach** - uczeń przygotowuje ćwiczenia wykonywane w parach, np.: podania piłki, ćwiczenia równowagi, ćwiczenia wzmacniające (np. przysiady z partnerem).

7. Ćwiczenia wzmacniające - uczeń prowadzi zestaw ćwiczeń rozwijających siłę i wytrzymałość, np.: pompki, brzuszki, deska (plank), przysiady.

8. Krótki trening koordynacyjny - uczeń przygotowuje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową, np.: szybkie zmiany kierunku biegu, ćwiczenia z drabinką koordynacyjną, ćwiczenia równoważne.

9. Ćwiczenia rozciągające (stretching) - uczeń prowadzi krótką część lekcji poświęconą rozciąganiu: rozciąganie nóg, rozciąganie ramion i pleców, ćwiczenia rozluźniające.

10. Mini trening obwodowy - uczeń przygotowuje kilka stanowisk ćwiczeń, np.: skakanka, przysiady, rzuty piłką do celu, plank. Grupa wykonuje ćwiczenia kolejno na każdym stanowisku.

11. Gra zespołowa zaproponowana przez uczniów - uczeń przygotowuje prostą grę zespołową z własnymi zasadami, np.: modyfikację znanej gry ruchowej, krótką grę z wykorzystaniem piłki lub innych przyborów.

12. Ćwiczenia relaksacyjne lub wyciszające - uczeń prowadzi na zakończenie lekcji: ćwiczenia oddechowe, lekkie rozciąganie, ćwiczenia rozluźniające mięśnie.

13. Rozgrzewka w formie zabawy - uczeń organizuje rozgrzewkę poprzez zabawę ruchową, np.: lustro (naśladowanie ruchów prowadzącego), stop-klatka, zabawy z reakcją na sygnał.

14. Krótka rozgrzewka taneczna - uczeń przygotowuje prosty układ ruchowy do muzyki, który klasa wykonuje jako rozgrzewkę.

15. Ćwiczenia szybkościowe - uczeń prowadzi krótkie ćwiczenia rozwijające szybkość, np.: sprinty na krótkim dystansie, starty z różnych pozycji, biegi ze zmianą kierunku.

Takie działania pomagają uczniowi rozwijać:

samodzielność, umiejętności organizacyjne, odpowiedzialność za grupę, umiejętność komunikacji i przekazywania instrukcji, świadomość planowania aktywności fizycznej.



*3. dokumentowania własnej aktywności fizycznej, tj. **uczeń raz w półroczu przez tydzień** dokumentuje w wybrany sposób swoje codzienne formy aktywności fizycznej, analizuje ich wpływ na zdrowie i samopoczucie oraz wyznacza cele dotyczące poprawy kondycji fizycznej; w ramach tego doświadczenia uczeń uczy się samodzielnego monitorowania swojego rozwoju oraz świadomego planowania aktywności fizycznej;*

Metody realizacji

Metoda projektu indywidualnego – uczeń systematycznie prowadzi własny dzienniczek aktywności fizycznej.

Metoda obserwacji i samooceny – uczeń obserwuje swoje postępy i ocenia własną aktywność fizyczną.

Metoda problemowa – uczeń analizuje zależność między aktywnością fizyczną a samopoczuciem i zdrowiem.

Metoda zadaniowa – uczeń otrzymuje zadanie systematycznego dokumentowania wybranych form aktywności.

Metoda refleksji i autorefleksji – uczeń dokonuje podsumowania swojej aktywności i wyznacza nowe cele.

Metoda aktywizująca – rozmowy, dyskusje oraz prezentowanie wniosków dotyczących zdrowego stylu życia.

Sposoby realizacji

Prowadzenie dzienniczka aktywności fizycznej w formie zeszytu, karty pracy lub tabeli, zapisywanie rodzaju aktywności fizycznej, czasu jej trwania oraz intensywności, notowanie samopoczucia po wysiłku fizycznym, zaznaczanie dni aktywnych fizycznie w tygodniu, sporządzanie krótkich podsumowań tygodniowych lub miesięcznych, określanie własnych celów dotyczących poprawy sprawności fizycznej, analizowanie postępów w zakresie

aktywności fizycznej, omawianie wyników i obserwacji z nauczycielem lub w grupie, porównywanie poziomu aktywności w różnych okresach czasu.

Formy realizacji

Praca indywidualna ucznia – prowadzenie własnej dokumentacji aktywności fizycznej, praca z nauczycielem – konsultowanie zapisów w dzienniczku oraz omawianie postępów, praca w parach lub małych grupach – wymiana doświadczeń dotyczących aktywności fizycznej, prezentacja wyników lub wniosków na forum klasy, działania praktyczne podczas lekcji wychowania fizycznego oraz w czasie wolnym, wykorzystanie prostych narzędzi monitorowania aktywności (np. tabel, kart obserwacji).

Przewidywane osiągnięcia ucznia

Uczeń: systematycznie dokumentuje swoją aktywność fizyczną, rozpozna różne formy aktywności fizycznej w codziennym życiu, analizuje wpływ ruchu na zdrowie i samopoczucie, określi własny poziom aktywności fizycznej, wyznaczy realistyczne cele związane z poprawą kondycji fizycznej, rozwinie umiejętność samodzielnego planowania aktywności fizycznej, wykaże większą świadomość znaczenia ruchu dla zdrowia, kształtuje nawyk regularnej aktywności fizycznej, rozwinie odpowiedzialność za własny rozwój fizyczny i zdrowie, dokona prostej samooceny swojej aktywności fizycznej.

Przykłady realizacji doświadczeń edukacyjnych

- 1. Dzienniczek aktywności fizycznej** - uczeń prowadzi zeszyt lub kartę pracy, w której zapisuje: rodzaj aktywności fizycznej (np. bieganie, jazda na rowerze, trening sportowy), czas trwania aktywności, częstotliwość ćwiczeń w tygodniu.
- 2. Tygodniowa karta aktywności** - uczeń uzupełnia tabelę tygodniową, w której zaznacza: dni aktywności fizycznej, formy ruchu wykonywane w danym dniu, czas przeznaczony na aktywność.
- 3. Kalendarz aktywności fizycznej** - uczeń prowadzi kalendarz, w którym zaznacza dni, w których był aktywny fizycznie, np. poprzez symbole lub kolory.
- 4. Dziennik samopoczucia** - uczeń zapisuje: jak się czuł przed wysiłkiem, jak się czuł po wysiłku, czy aktywność poprawiła jego samopoczucie.

5. Miesięczne podsumowanie aktywności - uczeń raz w miesiącu: podsumowuje liczbę aktywnych dni, określa najczęściej wykonywaną aktywność, zapisuje swoje obserwacje dotyczące kondycji fizycznej.

6. Monitorowanie liczby kroków - uczeń może przez określony czas zapisywać: liczbę kroków wykonanych w ciągu dnia (np. przy użyciu krokomierza lub aplikacji), porównywać aktywność w poszczególnych dniach tygodnia.

7. Planowanie celów ruchowych - uczeń zapisuje swoje cele, np.: więcej ruchu w tygodniu, regularne bieganie lub jazda na rowerze, poprawa wytrzymałości lub kondycji.

8. Analiza ulubionych form aktywności - uczeń zapisuje: jakie formy ruchu wykonuje najczęściej, które aktywności sprawiają mu największą przyjemność.

9. Dzienniczek aktywności sportowej - uczeń zapisuje udział w: treningach sportowych, zawodach sportowych, zajęciach pozalekcyjnych związanych ze sportem.

10. Dokumentowanie aktywności na lekcjach WF - uczeń notuje: jakie ćwiczenia wykonywał na lekcji, jakie umiejętności rozwijał (np. szybkość, koordynację).

11. Graficzne przedstawienie aktywności - uczeń może: tworzyć wykresy pokazujące liczbę aktywnych dni, zaznaczać w tabelach czas aktywności.

12. Dzienniczek aktywności weekendowej - uczeń zapisuje formy ruchu wykonywane w weekend, np.: spacer, wycieczka rowerowa, gra w piłkę z rówieśnikami.

13. Porównanie aktywności w różnych porach roku - uczeń obserwuje: jakie aktywności wykonuje zimą, jakie latem lub wiosną.

14. Samoocena aktywności fizycznej - uczeń raz na jakiś czas ocenia: czy jest wystarczająco aktywny, co mógłby zmienić w swoim stylu życia.

15. Prezentacja własnej aktywności - uczeń może: przedstawić swoją aktywność na forum klasy, opowiedzieć o ulubionych formach ruchu, zaprezentować wnioski z prowadzonego dzienniczka.

Dzięki takim działaniom uczeń rozwija:

świadomość zdrowego stylu życia, umiejętność planowania aktywności fizycznej, systematyczność i odpowiedzialność za własne zdrowie, umiejętność analizowania swoich postępów.



*4. podejmowania działań na rzecz promocji aktywności fizycznej, tj. **uczeń przynajmniej raz w każdym roku szkolnym** współorganizuje działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej lub lokalnej, takie jak wycieczki rowerowe, spacer integracyjny, akcje charytatywne związane z aktywnością fizyczną, kampanie informacyjne na temat zdrowego stylu życia czy spotkania z osobami lub instytucjami działającymi lokalnie na rzecz zdrowia, aktywności fizycznej lub sportu; w ramach tego doświadczenia uczeń rozwija kompetencje społeczne, organizacyjne i komunikacyjne;*

Metody realizacji

Metoda projektu – uczniowie planują i realizują działania promujące aktywność fizyczną.

Metoda współpracy w grupie – wspólne przygotowanie wydarzeń i akcji sportowo - zdrowotnych.

Metoda zadaniowa – uczniowie wykonują określone zadania organizacyjne.

Metoda aktywizująca – burza mózgów, dyskusje i wspólne poszukiwanie pomysłów na promocję aktywności fizycznej.

Metoda problemowa – poszukiwanie sposobów zachęcenia społeczności szkolnej do większej aktywności fizycznej.

Metoda uczenia się przez działanie (learning by doing) – zdobywanie doświadczeń poprzez aktywne uczestnictwo w organizacji wydarzeń.

Sposoby realizacji

Współorganizowanie szkolnych lub klasowych wydarzeń promujących aktywność fizyczną, przygotowanie planu działania i podziału zadań wśród uczniów, opracowanie materiałów informacyjnych (plakaty, gazetki szkolne, prezentacje), prowadzenie krótkich prezentacji lub rozmów o znaczeniu ruchu dla zdrowia, przygotowanie i prowadzenie prostych aktywności ruchowych podczas wydarzeń szkolnych, współpraca z nauczycielami, samorządem uczniowskim lub lokalnymi instytucjami sportowymi, pomoc w organizacji wycieczek, spacerów lub innych aktywności rekreacyjnych, promowanie aktywnego stylu życia wśród rówieśników, podsumowanie przeprowadzonych działań i omówienie ich efektów.

Formy realizacji

Praca zespołowa przy organizacji wydarzeń sportowych i prozdrowotnych, praca indywidualna (np. przygotowanie plakatu lub prezentacji), działania praktyczne podczas wydarzeń szkolnych lub lokalnych, współpraca z instytucjami lokalnymi (np. klubami sportowymi, ośrodkami rekreacyjnymi), prezentacje i akcje informacyjne w szkole, działania w przestrzeni szkolnej lub poza szkołą (np. na boisku, w parku, podczas wycieczek).

Przewidywane osiągnięcia ucznia

Uczeń: aktywnie uczestniczy w działaniach promujących aktywność fizyczną, rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia i dobrego samopoczucia, współpracuje z innymi podczas organizacji wydarzeń, wykaże inicjatywę w podejmowaniu działań prozdrowotnych, rozwinie umiejętności organizacyjne i planowania działań, będzie komunikować się z rówieśnikami i zachęcać ich do aktywności fizycznej, będzie kształtować postawę odpowiedzialności społecznej, rozwinie umiejętność pracy zespołowej, oceni przebieg zorganizowanego działania i wyciągnie wnioski na przyszłość, promuje zdrowy i aktywny styl życia w środowisku szkolnym.

Przykłady realizacji doświadczenia

1. Organizacja wycieczki rowerowej - uczeń pomaga w przygotowaniu szkolnej wycieczki rowerowej, np.: proponuje trasę przejazdu, pomaga w przygotowaniu zasad bezpieczeństwa, uczestniczy w organizacji zbiórki i podsumowania wycieczki.

2. Spacer integracyjny lub marsz rekreacyjny - uczeń współorganizuje spacer lub marsz dla klasy lub szkoły, np.: pomaga wybrać trasę spaceru, przygotowuje krótką rozgrzewkę przed rozpoczęciem marszu.

3. Szkolna akcja Aktywna przerwa - uczeń pomaga w organizowaniu krótkich aktywności ruchowych podczas przerw, np.: proponuje zabawy ruchowe, zachęca innych uczniów do udziału.

4. Organizacja dnia aktywności fizycznej - uczeń współorganizuje wydarzenie w szkole, np.: dzień gier zespołowych, dzień sportów rekreacyjnych, dzień aktywności na świeżym powietrzu.

5. Kampania informacyjna o zdrowym stylu życia - uczeń przygotowuje działania informacyjne, np.: plakaty promujące aktywność fizyczną, gazetkę szkolną o sporcie i zdrowiu, krótką prezentację o znaczeniu ruchu dla zdrowia.

6. Organizacja akcji charytatywnej związanej z ruchem - uczeń pomaga w przygotowaniu wydarzenia, np.: charytatywny bieg szkolny, marsz lub rajd sportowy wspierający wybraną inicjatywę.

7. Spotkanie z lokalnym sportowcem - uczeń współorganizuje spotkanie z osobą aktywnie działającą w sporcie, np.: przygotowuje pytania do gościa, pomaga w przygotowaniu sali.

8. Promowanie aktywności fizycznej wśród młodszych uczniów - uczeń może: prowadzić proste zabawy ruchowe dla młodszych klas, pomagać w organizacji zajęć sportowych.

9. Konkurs promujący aktywny styl życia - uczeń pomaga w organizacji konkursu, np.: konkurs wiedzy o sporcie, konkurs na plakat promujący aktywność fizyczną.

10. Organizacja szkolnego biegu lub marszu - uczeń pomaga w przygotowaniu wydarzenia, np.: biegu na określonym dystansie, marszu rekreacyjnego dla społeczności szkolnej.

11. Przygotowanie szkolnej gazetki sportowej - uczeń współtworzy gazetkę dotyczącą: korzyści płynących z aktywności fizycznej, ciekawostek sportowych, wydarzeń sportowych w szkole.

12. Promowanie aktywnego spędzania czasu wolnego - uczeń przygotowuje listę propozycji aktywności, np.: gry zespołowe, spacer, jazda na rowerze lub rolkach.

13. Organizacja szkolnej akcji Tydzień aktywności fizycznej - uczeń pomaga zaplanować różne aktywności w ciągu tygodnia, np.: gry zespołowe, ćwiczenia rekreacyjne, konkursy sportowe.

14. Pomoc w organizacji zawodów sportowych - uczeń może: przygotować sprzęt sportowy, pomagać przy prowadzeniu konkurencji.

15. Współpraca z lokalnymi instytucjami - uczeń uczestniczy w działaniach promujących sport we współpracy np. z: klubami sportowymi, ośrodkami sportu i rekreacji, organizacjami działającymi na rzecz zdrowia.

16. Promowanie aktywności fizycznej w mediach szkolnych - uczeń może: przygotować informacje na stronę internetową szkoły, napisać krótkie artykuły o wydarzeniach sportowych.

17. Organizacja dnia gier i zabaw ruchowych - uczeń pomaga przygotować różne aktywności, np.: gry zespołowe, zabawy ruchowe dla różnych grup wiekowych.

18. Przygotowanie prezentacji o korzyściach aktywności fizycznej - uczeń może zaprezentować: wpływ ruchu na zdrowie, znaczenie aktywności fizycznej w codziennym życiu.

19. Organizacja rodzinnego dnia sportu - uczeń pomaga w przygotowaniu wydarzenia dla uczniów i ich rodzin.

20. Promowanie aktywnego stylu życia w klasie - uczeń zachęca kolegów i koleżanki do: wspólnej aktywności fizycznej, udziału w wydarzeniach sportowych organizowanych w szkole.

Dzięki takim działaniom uczniowie rozwijają:

inicjatywę społeczną, umiejętności organizacyjne, kompetencje komunikacyjne, odpowiedzialność za zdrowie własne i innych.



5. uczestnictwa w wydarzeniu sportowym i rekreacyjnym, tj. **uczeń przynajmniej raz w każdym roku szkolnym** aktywnie bierze udział w wydarzeniu sportowym o charakterze lokalnym lub ogólnopolskim (np. w zawodach międzyszkolnych, biegach miejskich, innym wydarzeniu promującym aktywność fizyczną lub turnieju sportowym); w ramach tego doświadczenia uczeń uczy się współzawodnictwa w duchu zasad fair play, buduje poczucie przynależności do społeczności sportowej oraz rozwija umiejętność radzenia sobie z emocjami.

Metody realizacji

Metoda zadaniowa – uczeń przygotowuje się do udziału w wydarzeniu sportowym i realizuje określone zadania związane z udziałem w zawodach.

Metoda współzawodnictwa – udział w rywalizacji sportowej zgodnie z zasadami fair play.

Metoda uczenia się przez działanie (learning by doing) – zdobywanie doświadczeń poprzez bezpośredni udział w wydarzeniu sportowym.

Metoda obserwacji i naśladowania – obserwowanie innych zawodników i doskonalenie własnych umiejętności sportowych.

Metoda refleksji i samooceny – analiza własnego udziału w zawodach oraz wyciąganie wniosków dotyczących dalszego rozwoju.

Sposoby realizacji

Udział ucznia w zawodach sportowych organizowanych w szkole lub poza szkołą, przygotowanie do zawodów poprzez systematyczny udział w zajęciach wychowania fizycznego lub treningach sportowych, zapoznanie się z zasadami i regulaminem danego wydarzenia sportowego, doskonalenie umiejętności sportowych związanych z wybraną dyscypliną, reprezentowanie klasy lub szkoły podczas zawodów sportowych, współpraca z drużyną oraz wspieranie innych uczestników wydarzenia, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz zasad fair play, udział w podsumowaniu wydarzenia i omówienie jego przebiegu.

Formy realizacji

Udział indywidualny w zawodach sportowych, udział zespołowy w rozgrywkach drużynowych, udział w wydarzeniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę lub instytucje lokalne, reprezentowanie szkoły podczas zawodów międzyszkolnych, udział w wydarzeniach sportowych organizowanych w środowisku lokalnym, uczestnictwo w zajęciach przygotowujących do zawodów sportowych.

Przewidywane osiągnięcia ucznia

Uczeń: aktywnie uczestniczy w wydarzeniach sportowych i rekreacyjnych, stosuje zasady fair play podczas rywalizacji sportowej, współpracuje z innymi uczestnikami podczas zawodów drużynowych, rozwija swoje umiejętności sportowe i sprawność fizyczną, poradzi sobie z emocjami towarzyszącymi rywalizacji sportowej, wykaże odpowiedzialność za reprezentowanie swojej klasy lub szkoły, zbuduje poczucie przynależności do społeczności sportowej, rozwija wytrzymałość i motywację do podejmowania aktywności fizycznej, dokona prostej oceny swojego udziału w wydarzeniu sportowym, zrozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

Przykłady realizacji doświadczenia edukacyjnego

- 1. Udział w szkolnym turnieju sportowym** - uczeń bierze udział w szkolnym turnieju, np.: turnieju piłki nożnej, turnieju koszykówki, turnieju piłki siatkowej, turnieju unihokeja itp.
- 2. Udział w zawodach międzyszkolnych** - uczeń reprezentuje szkołę podczas zawodów organizowanych między szkołami, np.: w grach zespołowych, w lekkoatletyce, w biegach przełajowych.
- 3. Udział w szkolnym dniu sportu** - uczeń uczestniczy w konkurencjach sportowych organizowanych w ramach dnia sportu w szkole, np.: biegi na krótkim dystansie, skok w dal, rzut piłką lub piłeczką palantową.
- 4. Udział w biegach miejskich lub lokalnych** - uczeń bierze udział w wydarzeniu sportowym organizowanym przez miasto lub gminę, np.: biegu ulicznym, biegu rekreacyjnym dla dzieci i młodzieży.

5. Udział w rajdzie pieszym lub rowerowym - uczeń uczestniczy w rajdzie rekreacyjnym, np.: rajdzie pieszym, rajdzie rowerowym organizowanym przez szkołę lub lokalne instytucje.

6. Udział w szkolnych zawodach lekkoatletycznych - uczeń bierze udział w zawodach obejmujących różne konkurencje, np.: biegi, skoki, rzuty.

7. Udział w zawodach sportów zimowych - uczeń może uczestniczyć w wydarzeniu sportowym, np.: zawodach łyżwiarskich, zawodach narciarskich (jeśli szkoła organizuje takie wydarzenia).

8. Udział w szkolnej lidze sportowej - uczeń bierze udział w cyklicznych rozgrywkach międzyklasowych organizowanych w szkole.

9. Udział w turnieju rekreacyjnym - uczeń uczestniczy w wydarzeniu o charakterze rekreacyjnym, np.: turnieju badmintona, turnieju tenisa stołowego.

10. Udział w wydarzeniu charytatywnym związanym z aktywnością fizyczną - uczeń uczestniczy w wydarzeniu sportowym, które ma również cel społeczny, np.: biegu charytatywnym, marszu lub spacerze wspierającym wybraną inicjatywę.

11. Udział w szkolnym turnieju gier i zabaw ruchowych - uczeń bierze udział w różnych konkurencjach rekreacyjnych, np.: wyścigach rzędów, torze przeszkód, zabawach ruchowych.

12. Udział w dniu sportów rekreacyjnych - uczeń uczestniczy w wydarzeniu promującym różne formy aktywności, np.: frisbee, badminton, gry zespołowe na świeżym powietrzu.

13. Udział w zawodach szkolnych organizowanych przez nauczyciela WF - uczeń bierze udział w konkurencjach przygotowanych na lekcji wychowania fizycznego.

14. Udział w wydarzeniach sportowych organizowanych przez lokalne instytucje - uczeń uczestniczy w wydarzeniach organizowanych przez: ośrodki sportu i rekreacji, kluby sportowe, organizacje promujące aktywność fizyczną.

15. Udział w rodzinnych wydarzeniach sportowych organizowanych przez szkołę - uczeń uczestniczy np. w: rodzinnym pikniku sportowym, dniu sportu dla uczniów i rodziców.

16. Udział w zawodach sprawnościowych - uczeń bierze udział w wydarzeniach sprawdzających ogólną sprawność fizyczną, np.: testach sprawnościowych, konkurencjach siłowych lub wytrzymałościowych.

17. Udział w szkolnym festynie sportowym - uczeń uczestniczy w różnych konkurencjach rekreacyjnych organizowanych podczas festynu.

18. Udział w konkursach lub wydarzeniach sportowo-rekreacyjnych - uczeń może brać udział w wydarzeniach łączących sport z zabawą i integracją.

19. Udział w zawodach organizowanych w ramach programu sportowego szkoły - uczeń uczestniczy w wydarzeniach realizowanych w ramach programów promujących aktywność fizyczną.

20. Udział w wydarzeniach sportowych promujących zdrowy styl życia - uczeń bierze udział w wydarzeniach mających na celu zachęcanie młodzieży do regularnej aktywności fizycznej.

Dzięki takim aktywnościom uczniowie rozwijają:

postawę fair play, umiejętność współpracy w zespole, wytrwałość i motywację do aktywności fizycznej, poczucie przynależności do społeczności szkolnej i sportowej.

Powyższe doświadczenia edukacyjne mają na celu:

1. kształtowanie samodzielności i sprawczości uczniów poprzez planowanie, realizację i refleksję nad własną aktywnością fizyczną oraz współudział w życiu sportowym szkoły;
2. rozwój kompetencji społecznych i organizacyjnych, takich jak współpraca, komunikacja, odpowiedzialność oraz zdolność podejmowania inicjatywy w grupie rówieśniczej i społeczności lokalnej;
3. wzmacnianie motywacji wewnętrznej do podejmowania regularnej aktywności fizycznej i kształtowanie świadomych postaw prozdrowotnych.

Doświadczenia te nie są przedmiotem oceny testowej ani formalnej klasyfikacji, lecz stanowią ważny element wszechstronnego rozwoju uczniów. Ich celem jest budowanie pozytywnych

nawyków zdrowotnych, rozwijanie poczucia własnej skuteczności oraz zachęcanie do aktywnego, odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu szkolnym i społecznym.

Czas na ruch