

Czas na ruch

Program wychowania
fizycznego

II etap edukacyjny

Klasy 4-8



Urszula Białek, Joanna Wolfart-Piech

Spis treści:

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

I. Wprowadzenie

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

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

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

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

Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 21 lipca 2025 r. (Dz.U. z 2025 r., poz. 1052) zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej.

Podstawa programowa wychowania fizycznego odwołuje się do następujących założeń:

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

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

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

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

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

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne dla uczniów klas IV–VI obejmuje osiem działów, a dla klas VII i VIII dziewięć działów, które odzwierciedlają kluczowe obszary rozwoju fizycznego oraz społecznego na tym etapie edukacyjnym. Każdy

dział uwzględnia zarówno kształtowanie sprawności fizycznej, jak i rozwijanie umiejętności współpracy, świadomego planowania aktywności fizycznej oraz troski o zdrowie własne i innych. W dziale dotyczącym kompetencji społecznych, który jest tożsamy dla klas IV–VIII, podkreśla się uniwersalne zasady i kompetencje społeczne stanowiące fundament kultury fizycznej. Wychowanie fizyczne na etapie klas IV–VIII uwzględnia indywidualną hierarchię wartości każdego ucznia, wspiera jego rozwój emocjonalny oraz kształtuje postawę zdrowego stylu życia. Wymagania szczegółowe odnoszą się do konkretnych obszarów wiedzy i praktycznych umiejętności, takich jak ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry zespołowe, lekkoatletyka, taniec, bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej. Obejmują one:

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

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

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

4) skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

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

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

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

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

Rozwijanie PUR jest niezwykle ważne, ponieważ:

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

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

II. Formy realizacji zajęć wychowania fizycznego

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

1. Zajęcia klasowo-lekcyjne. Podstawowa forma realizacji wychowania fizycznego, w której uczestniczy cała klasa, nauczyciel realizuje treści określone w programie nauczania. Zajęcia odbywają się w sali gimnastycznej, na boisku, w terenie lub w innych obiektach sportowych. Nacisk kładziony jest na kształtowanie sprawności motorycznej, rozwój umiejętności ruchowych, a także wdrażanie zasad współpracy i fair play.

2. Zajęcia do wyboru uczniów (tzw. zajęcia fakultatywne w ramach WF). Forma przewidziana w rozporządzeniu umożliwiającą dostosowanie aktywności do zainteresowań uczniów. Może obejmować m.in.: zajęcia sportowe (np. koszykówka, siatkówka, piłka nożna, unihokej), zajęcia rekreacyjno-zdrowotne (np. fitness, joga, nordic walking, gimnastyka prozdrowotna), zajęcia taneczne, turystyczno-krajoznawcze, pływanie lub inne aktywności realizowane w środowisku lokalnym.

3. Zajęcia terenowe i wyjazdowe. Stanowią integralną część procesu dydaktyczno-wychowawczego i są zgodne z rozporządzeniem MEN dotyczącym organizacji wycieczek i imprez szkolnych. Mogą przyjmować formę: lekcji w terenie (marszobiegi, gry terenowe, zajęcia orientacyjne, turystyka piesza i rowerowa), jednodniowych lub kilkudniowych wyjazdów sportowo-rekreacyjnych, zielonych szkół i obozów sportowych.

4. Inne formy przewidziane przez szkołę. W ramach autonomii organizacyjnej szkoły możliwe jest wprowadzanie dodatkowych form aktywności, zgodnych z podstawą programową,

np.: projekty edukacyjne związane z kulturą fizyczną i zdrowiem, akcje prozdrowotne i sportowe (np. „Europejski Tydzień Sportu”), integracyjne imprezy sportowo-rekreacyjne dla uczniów i społeczności lokalnej.

Formy prowadzenia zajęć wychowania fizycznego określone w przepisach prawa oświatowego zapewniają nauczycielowi dużą elastyczność w planowaniu procesu dydaktycznego. Umożliwiają zarówno realizację obowiązkowych treści programowych, jak i rozwijanie pasji uczniów oraz kształtowanie postaw prozdrowotnych poprzez różnorodne aktywności sportowe, rekreacyjne i turystyczne.

III. O programie – wskazówki dla nauczyciela

Program nauczania wychowania fizycznego, zgodnie z obowiązującą podstawą programową i przepisami prawa oświatowego, nie jest dokumentem sztywnym ani zamkniętym. Jego głównym celem jest stworzenie ram, które umożliwiają nauczycielowi elastyczny wybór treści i form aktywności, najlepiej odpowiadających specyfice szkoły, warunkom lokalowym

i terenowym, a przede wszystkim — potrzebom, możliwościom i zainteresowaniom uczniów.

Indywidualizacja pracy dydaktycznej.

Dobór treści z programu nauczania powinien uwzględniać:

1. Baza szkoły i warunki lokalowe:

Jeśli szkoła dysponuje pełnowymiarową salą gimnastyczną, boiskiem wielofunkcyjnym czy siłownią — warto wprowadzić elementy treningu siłowego, gier zespołowych lub zajęć rekreacyjnych, jak np. badminton, unihokej, taniec czy aerobik.

Jeśli warunki są ograniczone (mała sala, brak zaplecza), warto skupić się na ćwiczeniach ogólnorozwojowych, grach terenowych, elementach gimnastyki i zajęciach outdoorowych np. gry terenowe, marszobiegi, nordic walking, zajęcia na trawie czy asfalcie (frisbee, kwadrant, ringo).

2. Otoczenie i środowisko lokalne:

W terenach górskich — marszobiegi z elementami orientacji w terenie.

Nad wodą — edukacja wodna i podstawy bezpieczeństwa w środowisku wodnym.

W środowiskach miejskich — wykorzystanie infrastruktury miejskiej (boiska osiedlowe, bieżnie, skateparki).

3. Uwzględnianie poziomu sprawności i zainteresowań uczniów.

Program powinien być modyfikowany w zależności od poziomu rozwoju psychofizycznego uczniów:

Dla uczniów mniej sprawnych fizycznie: wprowadź zabawy o mniejszej intensywności, konkurencje kooperacyjne, elementy gimnastyki korekcyjnej, stretching, elementy rehabilitacyjne.

Dla uczniów zaawansowanych sportowo: zajęcia ukierunkowane, specjalistyczne, np. treningi z elementami techniki sportowej (bieg przez płotki, siatkówka, koszykówka, elementy zapasów lub judo).

Dla uczniów nieśmiałych lub mniej aktywnych: taniec nowoczesny, aktywności relaksacyjne, joga, praca w parach, ćwiczenia z muzyką.

Dla uczniów z wysokim poziomem motywacji: prowadzenie rozgrzewek, sędziowanie gier, organizowanie mini zawodów klasowych, tworzenie własnych gier.

Praktyczne wskazówki dla nauczyciela:

Z programu wybieraj to, co da się wykonać realnie w twoich warunkach, nie wszystko musi być zrealizowane w każdym roku szkolnym.

Twórz rozkłady materiału dopasowane do cyklu szkolnego, pory roku, pogody i zaplecza technicznego.

Wprowadzaj zajęcia rekreacyjne, alternatywne formy aktywności (np. gry podwórkowe, sporty nietypowe), które integrują uczniów i podnoszą motywację.

Współpracuj z uczniami, monitoruj ich potrzeby i preferencje ruchowe raz w semestrze.

Zachęcaj uczniów do prowadzenia dzienniczków aktywności. Pamiętaj, że świadomość ucznia i motywacja wewnętrzna to clou w edukacji.

Dobry program nauczania wychowania fizycznego to taki, który żyje i rozwija się wraz z uczniami. Nie jest „planem do odhaczenia”, ale narzędziem do tworzenia sensownych,

inspirujących i różnorodnych zajęć, które rozwijają młodego człowieka fizycznie, emocjonalnie i społecznie.

Zachęcamy, jako autorki, do aktywnego, refleksyjnego korzystania z naszego programu i dostosowywania go do rzeczywistości edukacyjnej szkoły. To Wy, nauczyciele WF najlepiej znacie swoich uczniów i ich potrzeby. Nie bójcie się kreatywności i odwagi w wyborze treści, bo właśnie na tym polega nowoczesne nauczanie wychowania fizycznego.

IV. Założenia programu

W programie „Czas na ruch” tematy lekcji zostały przypisane do pięciu głównych działów: *Ćwiczenia ogólnorozwojowe*, *Gry zespołowe i rekreacyjne*, *Lekkoatletyka*, *Taniec i Sprawność fizyczna w służbach mundurowych*. W ramach każdego z działów ujęto różne formy aktywności fizycznej, realizowane w wychowaniu fizycznym zgodnie z jego głównym celem – kształtowaniem sprawności, rozwijaniem i doskonaleniem umiejętności ruchowych, zdrowych nawyków oraz postaw prozdrowotnych uczniów.

W podstawie programowej znajdują się również działy takie jak: *Relaksacja i odprężenie*, *Monitorowanie sprawności fizycznej*, *Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej oraz Kompetencje społeczne*. Tym działom nie przypisano odrębnych tematów lekcji.

W założeniu tematy lekcji powinny dotyczyć konkretnej formy aktywności fizycznej lub dyscypliny sportowej realizowanej w ramach lekcji wychowania fizycznego. Oznacza to, że *Relaksacja i odprężenie*, *Monitorowanie sprawności fizycznej*, *Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej oraz Kompetencje społeczne* nie funkcjonują w programie jako osobne jednostki lekcyjne.

Zatem jak realizować treści powyższych działów? Otóż nasza propozycja przedstawia się następująco: wymagania i szczegółowe treści nauczania tych działów należy wplatać w lekcje przypisane do poszczególnych form aktywności fizycznych.

Przykłady:

Podczas lekcji w zakresie *Gier zespołowych i rekreacyjnych* można realizować wymagania z działu *Kompetencje społeczne* – współpraca w drużynie, respektowanie zasad fair play, rozwiązywanie konfliktów.

W lekcjach lekkoatletyki można wprowadzić elementy *Monitorowania sprawności fizycznej* – np. pomiary czasów biegu, odległości skoku, wyniki rzutów.

W ramach *Ćwiczeń ogólnorozwojowych* lub *Tańca* można uwzględnić *Relaksację i odprężenie* – np. rozciąganie, ćwiczenia oddechowe, wyciszenie po wysiłku.

Przy każdej formie ruchu można omawiać i stosować zasady *Bezpieczeństwa w aktywności fizycznej* – od prawidłowej rozgrzewki po bezpieczne korzystanie ze sprzętu.

Zamysł autorek

Takie rozwiązanie pozwala: zachować integrację celów wychowania fizycznego oraz poszczególne treści nauczania – w jednej lekcji można realizować zarówno cele techniczne, jak i wychowawcze, prozdrowotne czy związane z bezpieczeństwem, dać nauczycielowi swobodę planowania i dostosowania lekcji do warunków, potrzeb i możliwości uczniów, uniknąć sztucznego rozdzielania aktywności ruchowej od jej naturalnych elementów, takich jak współpraca, bezpieczeństwo czy relaksacja.

W praktyce oznacza to, że np. temat „K-Nauka kozłowania w marszu i w biegu” w dziale *Gry*

zespołowe i rekreacyjne może obejmować: naukę techniki kozłowania (cel główny), zasady bezpieczeństwa przy poruszaniu się z piłką, współpracę w parach (kompetencje społeczne), krótką relaksację na zakończenie lekcji.

V. Sposoby zapisywania tematów lekcji

W rzeczywistości dydaktycznej istnieje wiele podejść do konstruowania tematów lekcyjnych, a wybór konkretnego sposobu zależy od przyjętej koncepcji pedagogicznej, celów nauczania oraz specyfiki danej grupy uczniów. Poniżej przedstawiamy kilka koncepcji:

1. **Podejście treściowe** (Kupisiewicz, Okoń). To jedno z najbardziej klasycznych i powszechnie stosowanych podejść. Temat lekcji skupia się na treści nauczania, czyli tym, „czego” dotyczy dana lekcja. W tym ujęciu temat wskazuje na konkretne zagadnienie, które ma zostać opanowane przez uczniów. Nauczyciel samodzielnie określa cele i zadania szczegółowe lekcji, dostosowując je do możliwości i poziomu klasy. Cechy podejścia: jasny przekaz treściowy, łatwość planowania, zgodność z programem nauczania.

(Cz. Kupisiewicz (1988), *Podstawy dydaktyki ogólnej*, Warszawa: Wydawnictwo Żak; W. Okoń (1995) *Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej*. Wydanie 2. Warszawa, Wyd. Żak).

2. **Podejście czynnościowe i celowe** (Mysłakowski, Kruszewski). W tym podejściu temat lekcji jest formułowany w sposób, który akcentuje czynności wykonywane przez ucznia oraz cele kształcenia, jakie mają zostać osiągnięte. Cechy podejścia: kładzie nacisk na aktywność ucznia, ułatwia uczniowi zrozumienie, co będzie robić i dlaczego, pozwala lepiej kontrolować osiąganie celów.

(Z. Mysłakowski (1961) *Wprowadzenie do teorii nauczania*, Warszawa: Książka i Wiedza; K. Kruszewski (red.) (2007) *Sztuka nauczania – podręcznik akademicki*. Tom 1: Czynności nauczyciela, Warszawa: Wyd. Naukowe PWN).

3. **Podejście procesowo-strukturalne** (Pólturzycki). Temat jest formułowany tak, by oddać strukturę i dynamikę lekcji – czyli to, jak będzie przebiegała lekcja, jakie etapy zostaną zrealizowane i w jakim porządku. Często uwzględnia elementy pracy indywidualnej, grupowej, dyskusji czy praktycznego działania. Cechy podejścia: sprzyja planowaniu lekcji jako całościowego procesu, pozwala lepiej zorganizować czas lekcyjny, pomocny przy projektowaniu złożonych lekcji.

(J. Pólturzycki (1998) *Dydaktyka dla nauczycieli*, Wyd. A. Marszałek, Toruń; M. Węglińska (1998) *Jak przygotować się do lekcji*, Wyd. Impuls, Kraków; H. Guła- Kubiszewska, M. Lewandowski (2003) *Podstawy projektowania, programowania i planowania pracy nauczyciela*. *Wychowanie fizyczne w gimnazjum*, WSiP, Warszawa).

4. **Podejście konstruktywistyczne – problemowe/pytaniowe**. Tematy w tym ujęciu przyjmują formę pytania lub problemu, który uczniowie mają rozwiązać. Zgodnie z teorią konstruktywizmu, uczniowie aktywnie budują wiedzę, a nauczyciel staje się przewodnikiem w tym procesie. Cechy podejścia: rozwija myślenie problemowe i krytyczne, motywuje do aktywności, lepiej wpisuje się w metodę projektu lub dociekań.

(D. Klaus- Stańska (2002) *Konstruowanie wiedzy w szkole*, Wyd. Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn).

Zastosowanie w praktyce szkolnej

W ujęciu tradycyjnym w zapisie tematu lekcji nacisk położony jest na treść (temat = fragment materiału). Temat lekcji to *ogniwo procesu dydaktycznego wyznaczone przez określony dział materiału nauczania, który nauczyciel i uczniowie wspólnie opracowują w czasie jednej jednostki lekcyjnej* (Kupisiewicz, 1998). Ta forma jest łatwiejsza do zapisu w dzienniku elektronicznym, natomiast nabywaną na lekcji wychowania fizycznego umiejętność zapisujemy w formie operacyjnej w zadaniu szczegółowym "umiejętności".

Przykład: temat: PUR-Nauka podań i chwytów w zabawach rzutnych; U (umiejętności): uczeń wykona chwyt piłki oburącz z podłoża w zabawie "kto szybciej poda".

W praktyce nauczyciele łączą różne podejścia lub wybierają to, które najlepiej odpowiada celom dydaktycznym i charakterystyce uczniów. W naszym programie zapis tematów skłania się ku teorii Kupisiewicza, czyli dominujące jest podejście treściowe – konkretne, jasne sformułowanie tematu, który wskazuje na omawianą umiejętność.

W lekcji WF- nauczyciel, bazując na takim temacie, sam określa zadania szczegółowe i dostosowuje je do poziomu umiejętności swoich uczniów (po przeprowadzonej diagnozie pedagogicznej). Dzięki temu może różnicować metody pracy, wprowadzać elementy innych podejść (np. pytania problemowe w ramach treściowej lekcji), a jednocześnie zachować przejrzystość i zgodność z programem nauczania.

Informacja dotycząca zapisu tematów w programie „Czas na ruch” dla II etapu edukacyjnego.

W celu ułatwienia nauczycielowi wychowania fizycznego szybkiego znalezienia i wyboru właściwego tematu w programie, przy każdym temacie lekcji dodano symbol określający rodzaj aktywności fizycznej, którą nauczyciel będzie realizował. Symbole są jednolite dla całego programu i obejmują następujące kategorie:

PUR	Podstawowe umiejętności ruchowe (klasy IV-VI)	K	Koszykówka
G	Gimnastyka	PN	Piłka nożna
LA	Lekkoatletyka	PR	Piłka ręczna
F	Frisbee	PS	Piłka siatkowa
B	Badminton	R	Ringo
NW	Nordic Walking	GiZz	Gry i zabawy zimowe
TZ	Tenis ziemny	T	Taniec
ŻK	Żywy kosz	4O	4 ognie
P	Pływanie	SM	Służby mundurowe klasy VII-VIII

Takie oznaczenie umożliwia nauczycielowi: szybkie wyszukiwanie tematów z danej dyscypliny lub formy aktywności, łatwe grupowanie treści w ramach rocznego planu pracy,

dostosowanie kolejności realizacji tematów do potrzeb klasy, planowanie powtórek, doskonalenia i wprowadzania nowych elementów w danej dyscyplinie

VI. Podstawa prawna – numer dopuszczenia programu nauczania

1. Dyrektor szkoły nadaje numer programu nauczania, który zostaje dopuszczony do użytku szkolnego, tworząc tym samym *Szkolny zestaw programów nauczania*.
2. Zanim program zostanie dopuszczony, dyrektor zasięga opinii Rady Pedagogicznej (obowiązkowej), a opcjonalnie konsultuje się z metodykiem, doradcą metodycznym lub zespołem przedmiotowym.
3. Podstawa prawna: art. 22a ust. 2b ustawy o systemie oświaty stanowi, że to dyrektor szkoły, po zasięgnięciu opinii nadzorczych organów, ustala program nauczania dla danego etapu edukacyjnego.
4. Procedura formalna kończy się zarządzeniem dyrektora najpóźniej do 1 września każdego roku szkolnego, ogłaszającym numery programów dopuszczonych do użytku.

VII. Podstawa programowa – numery wymagań szczegółowych

Klasa IV	
Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	
1.1	wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
1.2	wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;
1.3	dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;
1.4	wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
1.5	wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne	
2.1	potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, minigrach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak: w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza, w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki, w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską;
2.2	uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
2.3	uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.
Dział III. Lekkoatletyka	
3.1	wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;

3.2	uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych;
3.3	wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych;
3.4	wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych;
3.5	wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych;
3.6	wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.
Dział IV. Taniec	
4.1	wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.
Dział V. Relaksacja i odprężenie	
5.1	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	
6.1	rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka;
6.2	wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;
6.3	mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.
Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności	
7.1	1. omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego; 2. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 3. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała; 4. respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych; 5. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 6. dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych; 7. posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem; 8. wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie; 9. omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.
Dział VIII. Kompetencje społeczne	
8.1	1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; 3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; 4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; 5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe

	i ćwiczenia w parach; 6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania; 10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; 12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; 13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; 14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; 15. wzmacnia poczucie własnej wartości; 16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.
--	---

Klasy V i VI

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

1.1	wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;
1.2	wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;
1.3	wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;
1.4	wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;
1.5	wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;
1.6	omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

2.1	omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;
2.2	potrafi w: koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza, piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki, siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej;
2.3	uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska

	lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
2.4	uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
2.5	organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.
Dział III. Lekkoatletyka	
3.1	uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);
3.2	wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
3.3	wykonuje bieg przez przeszkody;
3.4	wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu;
3.5	wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego;
3.6	wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;
3.7	wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.
Dział IV. Taniec	
4.1	wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.
Dział V. Relaksacja i odprężenie	
5.1	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;
5.2	omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	
6.1	wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.
Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności	
7.1	1. przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę; 2. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji; 3. omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej; 4. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; 5. wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo; 6. omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.
Dział VIII. Kompetencje społeczne	
	1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>;

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

Klasy VII i VIII

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

1.1	wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
1.2	wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;
1.3	omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);
1.4	wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
1.5	wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
1.6	przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;
1.7	wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
1.8	omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

2.1	wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej
-----	--

	i siatkówce;
2.2	przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1;
2.3	uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
2.4	uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;
2.5	planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

Dział III. Lekkoatletyka

3.1	wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;
3.2	wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;
3.3	wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;
3.4	wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
3.5	wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
3.6	wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.

Dział IV. Taniec

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

Dział V. Relaksacja i odprężenie

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

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

6.1	wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;
6.2	korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);
6.3	mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.

Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych

7.1	poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik);
7.2	wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku)

	z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.
Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności	
8.1	1. omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych; 2. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych; 3. planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.
Dział IX. Kompetencje społeczne	
9.1	1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; 3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; 4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; 5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; 6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania; 10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; 12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; 13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; 14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; 15. wzmacnia poczucie własnej wartości; 16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

VIII. Struktura programu – treści nauczania

Klasa IV

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Pytanie wiodące: Jak prawidłowo wykonać ćwiczenia rozwijające różne zdolności motoryczne i wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1.1 wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

1.2 wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

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

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

1.4 wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** –

monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

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

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Dосконаленіе dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne.

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 przeskoki przez skrzynkę.

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

Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa.

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.

Dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną.

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.

Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

1. Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i brzucha.

2. Wykonuje podpory i wyprosty tułowia.

3. Stosuje ćwiczenia z kijem gimnastycznym i piłką.

4. Utrzymuje symetryczne ustawienie ramion i barków.

5. Koryguje pozycję siedzącą, stojącą i klęczną.

Przykłady ćwiczeń i zabaw:

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

„Lotnik” – leżenie na brzuchu z unoszeniem rąk i nóg.

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

Marsz z książką na głowie – równowaga i stabilizacja postawy.

Zabawa „Szttywniak” – zatrzymanie w wyprostowanej sylwetce na sygnał.

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

1. Wykonuje ćwiczenia jedno nogę z utrzymaniem równowagi.

2. Rzuci i chwyci piłkę w ruchu lub z zamkniętymi oczami.

3. Balansuje na wyznaczonym torze (np. linia, ławka).

4. Łączy elementy równowagi z rzutem, przeskokiem, obrotem.

5. Koordynuje ruch kończyn z obserwacją wzrokową celu.

Przykłady ćwiczeń i zabaw:

Stanie na jednej nodze z zamkniętymi oczami – balans statyczny.

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

Przejście po wąskiej linii – stabilizacja postawy i kontrola ciała.

Zabawa „Lustro” – naśladowanie ruchów partnera z opóźnieniem.

Przeskoki przez piłkę na czas – równowaga dynamiczna i precyzja.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Pytanie wiodące: Jakie gry zespołowe, minigry i zabawy ruchowe można realizować na lekcjach wychowania fizycznego oraz jak ich wybór może odpowiadać umiejętnościom i zainteresowaniom uczniów?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

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

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne

	zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. 3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.
	6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę. 6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.
2.2	uczestniczy w dwóch grach zespołowych i minigrach, innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
	3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. 3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.
	5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne. 5. Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.
	6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę. 6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.
2.3	uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.
	3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. 3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.
	6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę. 6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.
	7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 8. Umiejętność – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:**Minigry zespołowe****Minikoszykówka**

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

Minipilka ręczna

1. Porusza się po boisku zgodnie z zasadami minipilki 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).

Minipilka 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”.

Minipilka nożna

1. Porusza się po boisku zgodnie z przepisami gry z piłką i bez piłki.
2. Prowadzi piłkę po prostej, po łuku i slalomem z dostosowaniem tempa do sytuacji.
3. Wykonuje podania i przyjęcia wewnętrzną częścią stopy w miejscu i biegu.
4. Oddaje strzały do bramki z różnych pozycji – z miejsca i w ruchu.
5. Stosuje elementy techniczne w grach uproszczonych i małych formach taktycznych (np. 3x3).
6. Pełni rolę broniącego i atakującego z podstawową znajomością zasad gry.

Gry i formy rekreacyjne**Ringo**

1. Rozpoznaje i nazywa podstawowe elementy gry Ringo (kółko, boisko, linia serwu).
2. Porusza się po boisku w prosty sposób w ataku i obronie, reagując na kierunek lotu kółka.
3. Wykonuje serw kółkiem poziomym lotem z miejsca.

4. Rzuca i chwytą 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.

Gry i zabawy zimowe

1. Stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas aktywności na śniegu.
2. Rozwija koordynację, równowagę i wytrzymałość.
3. Bezpiecznie porusza się po śniegu, lodowisku.
4. Współpracuje z partnerem, wykonując proste zadania zespołowe.
5. Wzmacnia organizm poprzez aktywność na świeżym powietrzu i hartowanie.

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

Tenis ziemny

1. Rozpoznaje sprzęt do gry: raketę, piłeczkę, stół, zna ich podstawowe zastosowanie.
2. Przyjmuje postawę gotowości: lekkie ugięcie kolan, uchwyt rakiety (forhendowy).
3. Wykonuje podbijanie piłeczki raketą 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 raketą (np. „Wyścig z piłeczką na raketce”, „Celuj do kwadratu”).

Frisbee

1. Rozpoznaje dysk frisbee i zna jego przeznaczenie.
2. Prawidłowo trzyma dysk i wykonuje podstawowy rzut backhand z miejsca.

3. Łapie dysk dwoma rękami („kanapkowo”) w miejscu i w ruchu.
4. Zatrzymuje się po złapaniu dysku, nie wykonując dalszych kroków.
5. Porusza się po boisku z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa (bez kontaktu fizycznego).
6. Uczestniczy w grach i zabawach z frisbee, np. „Łapanka”, „Frisbee w kole”, „Celuj do pola”.
7. Gra zespołowo z zachowaniem podstawowych zasad: podanie, łapanie, radość z udziału.

Nordic Walking

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

Żywy kosz

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

Cztery ognie usportowione

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

Pływanie

Podstawy pływania

1. Przygotowanie do pływania: zapoznanie się z zasadami bezpieczeństwa na basenie, jak np. nie skakanie do wody bez zgody nauczyciela, przestrzeganie oznaczeń na basenie. Praca nad oswojeniem się z wodą (zanurzanie twarzy, wchodzenie do wody po stopniowej głębokości).
 2. Ćwiczenia oddechowe - wdech przez nos, wydech przez usta (na brzegu basenu, w wodzie). Wykonywanie oddechu w wodzie, oddychając przez nos, a następnie ustami, po czym wymiana powietrza (krótkie wydechy w wodzie).
 3. Techniki poruszania się w wodzie - pływanie na plecach: uczeń wykonuje krótkie dystanse na plecach, ucząc się utrzymywania pozycji i prostego machania nogami w rytm oddechu. Pływanie na brzuchu - uczeń uczy się podstawowej pracy nóg (strzałki) i unoszenia się na wodzie w pozycji poziomej.
 4. Ćwiczenia ogólnorozwojowe w wodzie: skoki w wodzie z miejsca (małe skoki, skakanie na małą głębokość). Pływanie w formie gry np. "przejdź przez basen, nie dotykając dna" lub "pływaj na plecach, trzymając piłkę".
- Przykładowe formy zabaw i ćwiczeń:** Bąbelki - wykonanie bąbelków pod wodą z wydechem, aby przyzwyczaić dziecko do oddechu. Wodne wyścigi - dzieci mogą ścigać się na krótkich dystansach, co rozwesela i mobilizuje do poprawnej techniki.

Kompetencje społeczne w zakresie minigier zespołowych i gier rekreacyjnych.

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

Dział III. Lekkoatletyka

Pytanie wiodące: Dlaczego opanowanie podstawowych umiejętności lekkoatletycznych – biegania, skakania i rzucania – jest istotne dla rozwoju fizycznego?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

3.1 wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

3.2 uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne

	uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.
	3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. 3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.
	6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę. 6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.
3.3	wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych;
	1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.
	5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne. 5. Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.
3.4	wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych;
	1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.
	7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.
3.5	wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych;
	1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.
	7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 8. Umiejętność – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np.

w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

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

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Wykonuje poprawną technikę biegu i chodu

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

Przykładowe ćwiczenia, gry i zabawy:

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

Bieg z wysokim unoszeniem kolan na dystansie 20 m.

Marsz i bieg z metronomem – rytm kroków.

Bieg do rytmu klaskania (nauczyciel reguluje tempo).

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

Wykonuje elementy sztafetowe z przyborem lub bez niego

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

Przykładowe ćwiczenia, gry i zabawy:

Przekazanie pałeczki w biegu na dystansie 10–15 m.

Sztafeta rzędów z piłeczką – bieg z przyborem i przekaz.

Zabawa: „Wyścig bananowy” – przekazywanie przedmiotu w rzędzie.

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

Ćwiczenie: „Bieg slalomem + przekaz pałeczki”.

Wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu

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

5. Zachowuje stabilność po wyrzucie.

Przykładowe ćwiczenia, gry i zabawy:

Rzut woreczkiem z miejsca do obręczy – celność.

Pchnięcie piłką lekarską oburącz z 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.

Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego.

1. Przyjmuje pozycję startową wysoką.

2. Reaguje na sygnał dźwiękowy.

3. Rozpoczyna bieg dynamicznie>

4. Utrzymuje równą pracę ramion i nóg.

5. Przekracza linię mety w pełnym biegu.

Przykładowe ćwiczenia, gry i zabawy:

Starty wysokie z sygnałem na dystansie 20–30 m.

Wyścigi par po prostej – sprint z pozycji stojącej.

Zabawa: „Kto szybciej na miejsce” – reakcja na komendę.

Gra: „Berek sprinter” – krótki pościg po starcie.

Sprint przez szarfy – start i mini przeszkody.

Wykonuje skok w dal z miejsca.

1. Ustawia ciało do odbicia.

2. Utrzymuje równowagę przy wyskoku.

3. Wykonuje dynamiczne odbicie i lądowanie na dwie nogi.

4. 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” – przeskoki z odbicia.

Wykonuje marszobieg w równym rytmie.

1. Przeplata marsz i bieg zgodnie z czasem.

2. Utrzymuje tempo przez wyznaczony okres.

3. Reguluje oddech i postawę.

4. Pokonuje wyznaczoną trasę w sali lub terenie.

5. Utrzymuje zaangażowanie przez całą aktywność.

Przykładowe ćwiczenia, gry i zabawy:

Marszobieg 3 min marsz / 1 min bieg – cykle x3.

Tor terenowy z elementami biegu i marszu.

Zabawa: „Bieg do stacji” – ruch między punktami.

Gra: „Pokonaj dystans” – zespołowe przemieszczanie się z przeszkodami.

Zabawa: „Czasowy pościg” – marszobieg z liczeniem rund.

Dział IV. Taniec

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

4.1 wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję

	ruchową.
	1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności. 5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne. 5. Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji. 7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu. 7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 8. Umiejętność – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.
	Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:
	Wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową. 1. Interpretuje rytm i tempo muzyki ruchem całego ciała. 2. Dobiera kroki i gesty w sposób spójny z charakterem utworu. 3. Zmienia kierunek, poziom i dynamikę ruchu w odpowiedzi na zmiany w muzyce. 4. Łączy ruchy rąk, nóg i tułowia w indywidualny taniec. 5. Utrzymuje rytmiczność i płynność ruchu w trakcie całego układu. Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier: „Taniec emocji” – dziecko tańczy do muzyki wyrażającej radość, smutek, złość. „Taniec kolorów” – ruch inspirowany barwą np. czerwony – energicznie, niebieski – spokojnie. „Improwizacja z chustą” – ruch z użyciem rekwizytu do dowolnej muzyki. „Muzyczna mapa” – przemieszczanie się między punktami na sali z różną ekspresją. „Mój własny styl” – dziecko prezentuje swój krótki taniec z wybraną muzyką.
	Dział V. Relaksacja i odprężenie
	<i>Pytanie wiodące: W jaki sposób ćwiczenia oddechowe i rozciągające mogą wspierać regenerację organizmu i poprawiać samopoczucie po wysiłku fizycznym?</i>
	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:
5.1	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.
	2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego

planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **8. Umiejętność** – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.

Treści nauczania:

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

Przykłady ćwiczeń, zabaw i technik:

Ćwiczenia:

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

Zabawy:

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

Techniki relaksacji:

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

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
6.1	rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka;
2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. 2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu. 7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.	
6.2	wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;
2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. 2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu. 7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.	
6.3	mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.
2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. 2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu. 7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.	
Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:	
Rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała. Mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki. Treści nauczania: 1. Rozróżnia zdolności motoryczne takie jak siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja	

i gibkość.

2. Wskazuje cechy prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej i siedzącej.
3. Obserwuje i opisuje zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.
4. Mierzy tętno przy użyciu palców lub prostego pulsometru.
5. Porównuje tętno spoczynkowe i powysiłkowe wraz z wsparciem nauczyciela.

Przykłady ćwiczeń:

1. Bieg w miejscu przez 1 minutę.
2. Skakanie na skakance przez określony czas.
3. Podskoki obu nogami w przód i w tył.
4. Przysiady z rękoma wzdłuż ciała.
5. Siadanie i wstawanie z krzesła przez 30 sekund.

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

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

Akcesoria i narzędzia:

1. Proste pulsometry palcowe.
2. Stoper do pomiaru czasu biegu.
3. Taśma metryczna do pomiaru dystansu.
4. Karty samooceny zdolności motorycznych.
5. Dzienniczek tętna – wpisywanie tętna przed i po ćwiczeniu.

Propozycje dla ucznia wspierające systematyczność w podejmowaniu aktywności fizycznej:

1. Dzienniczek aktywności fizycznej

Uczeń codziennie:

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

2. Kalendarz ruchu – "Kolorowe kółka"

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

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.

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności

Pytanie wiodące: W jaki sposób znajomość zasad bezpieczeństwa oraz umiejętność 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	1. omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego; 2. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 3. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała; 4. respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych; 5. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 6. dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych; 7. posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem; 8. wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie; 9. omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.
-----	--

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego.

Wskazuje, czego nie wolno robić na sali i boisku.

Tłumaczy, jakie zachowania stwarzają zagrożenie.

Wymienia zasady wchodzenia i wychodzenia z obiektu sportowego.

Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.

Wskazuje kierunki poruszania się podczas gier i zabaw.

Unika kolizji z innymi uczniami i przeszkodami.

Obserwuje otoczenie w czasie biegu lub zabawy.

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

Rozpoznaje rolę nauczyciela, pedagoga, rodzica, ratownika.

Informuje odpowiednią osobę o urazie swoim lub kolegi.

Opisuje w prostych słowach, co się stało.

Respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych.

Przestrzega zasad fair play i unika niebezpiecznych kontaktów fizycznych.

Utrzymuje bezpieczny dystans w czasie ćwiczeń i gier.

Wykonuje polecenia nauczyciela zgodnie z instrukcją.

Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych.

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

Unika miejsc śliskich, zanieczyszczonych, o nierównej nawierzchni.

Sprawdza, czy teren zabawy jest odpowiednio przygotowany.

Dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych.

Zakłada buty sportowe z odpowiednią podeszwą.

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

Przebiera się przed i po zajęciach.

Posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem.

Używa piłki, skakanki, kółka ringo zgodnie z zasadami.

Nie rzuca sprzętem w sposób zagrażający innym.

Odkłada przybory po skończonych ćwiczeniach.

Wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie.

Ćwiczy turlanie się, przetaczanie na plecach i bokach.

Opanowuje umiejętność kontrolowanego lądowania.

Wykonuje przewroty przy asekuracji nauczyciela.

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

Wymienia podstawowe zasady kąpiei pod opieką dorosłych.

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

Nie niszczy roślin i nie śmieci na terenach zielonych.

Rozpoznaje oznakowania szlaków i stref zakazu.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- | | |
|------------|--|
| 8.1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; 3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; 4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; 5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; 6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania; 10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; 12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; 13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; 14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; 15. wzmacnia poczucie własnej wartości; 16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy. |
|------------|--|

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

1. Wyjaśnia znaczenie idei olimpizmu oraz podaje przykłady zachowań zgodnych z zasadą *fair play* w sporcie i codziennym życiu.
2. Uczestniczy w grach i zabawach z elementami rywalizacji, stosując zasady uczciwej gry wobec przeciwników i współuczestników.
3. Demonstruje szacunek do przeciwnika, sędziego i kolegów z drużyny poprzez przestrzeganie zasad gry i sportową postawę (np. Podanie ręki, gratulacje).
4. Współpracuje z grupą w celu osiągnięcia wspólnego celu, dzieli się zadaniami i wspiera innych w ich wykonaniu.
5. Komunikuje się jasno i kulturalnie z członkami zespołu, aktywnie słucha oraz wyraża

- swoje potrzeby i sugestie podczas gier i ćwiczeń w parach.
6. Pełni różne role (organizatora, sędziego, zawodnika, kibica) w ramach szkolnych wydarzeń sportowych, wykonując zadania zgodnie z przydzieloną funkcją.
 7. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania i stosuje je podczas lekcji oraz imprez sportowych (np. Doping bez obrażania, okazywanie szacunku wszystkim zawodnikom).
 8. Proponuje alternatywne rozwiązania w sytuacjach problemowych na lekcji wf (np. Brak sprzętu, kontuzja uczestnika, zmiana liczby graczy).
 9. Wykorzystuje trudności jako motywację do działania – podejmuje próby rozwiązania problemu, zamiast rezygnować.
 10. Nazywa emocje towarzyszące wygranej i przegranej (radość, frustracja, satysfakcja), dzieli się nimi z grupą i rozmawia o ich wpływie na relacje.
 11. Szanuje zdanie innych, wyraża własne poglądy w sposób asertywny, współdziała z grupą z empatią i zrozumieniem.
 12. Zachęca koleżanki i kolegów – zwłaszcza mniej sprawnych – do udziału w aktywności fizycznej, wspiera ich i dostosowuje działania grupowe.
 13. Przeciwdziała wykluczeniu uczniów, włącza wszystkich do wspólnej gry, promuje postawy oparte na tolerancji i akceptacji.
 14. Rozwiązuje spory i nieporozumienia poprzez rozmowę, szukanie kompromisu i unikanie agresji w trakcie współzawodnictwa i poza nim.
 15. Docenia własne postępy i przyjmuje pozytywne informacje zwrotne, budując pewność siebie w działaniach fizycznych i społecznych.
 16. Rozpoznaje wpływ grupy na swój rozwój, angażuje się w zespołowe działania i kształtuje pozytywny obraz siebie poprzez doświadczenia ruchowe i współpracę.

Klasy V i VI

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Pytanie wiodące: Jakie ćwiczenia pomagają 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;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

1.2 wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga

	także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności. 2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. 2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu. 6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę. 6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.
1.3	wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem; 1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności. 6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę. 6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.
1.4	wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności; 2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. 2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu. 7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.
1.5	wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała; 2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. 2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu. 7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.	
1.6	omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.
2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. 2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu. 3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. 3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.	
Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:	
Wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. 1. Wykonuje przewrót w przód z przysiadu i wypadnięciem do stania. 2. Wykonuje przewrót w tył z leżenia przodem z płynnym przejściem do siadu. 3. Wykonuje podpór i przejście do stania na rękach z asekuracją. 4. Wykonuje elementy równoważne w chodzie po linii lub ławce. 5. Wykonuje łączone ćwiczenia akrobatyczne w krótkim ciągu ruchowym. Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier: „Tor akrobatyczny” – przewrót w przód, skok, podpór, zwrot. Przejście w podporze bokiem przez materac z utrzymaniem równowagi. Zabawa „Akrobatyczne domino” – pokaz i odtworzenie sekwencji przez partnera. „Wyścigi w podporze” – przemieszczenie się bokiem w podporze przodem. „Zwinnościowa misja” – zadania ruchowe do wykonania na czas w torze. Wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem. 1. Wykonuje podpory, deski i utrzymuje je przez określony czas. 2. Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu i pośladków. 3. Wykonuje rozciąganie mięśni tylnej i przedniej taśmy mięśniowej. 4. Stosuje ćwiczenia rozciągające w parach z kontrolowanym napięciem. 5. Wykonuje naprzemienne zestawy siłowo-rozciągające. Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier: „Statyczne wyzwanie” – utrzymanie pozycji „deski” przez 30 sekund. „Tandem stretch” – skłony z partnerem do stóp z chwytaniem rąk. Leżenie tyłem – nożyce z utrzymaniem napięcia brzucha. „Rozciągnij i zatrzymaj” – wykroki z zatrzymaniem w rozciągnięciu. „Przeciąganie liny” – ćwiczenie siły i postawy w parze (na siedząco lub stojąco). Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem. 1. Łączy ruchy rąk i nóg w czasie biegu, marszu i podskoków. 2. Wykonuje zadania z reakcją na bodźce wzrokowe, słuchowe i dotykowe. 3. Rzuci 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.

Przejdźcie przez tor przeszkód na czas z dodatkowym zadaniem (np. obrót, przysiad).

Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej

i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności.

1. Utrzymuje symetryczną sylwetkę podczas stania i chodzenia.
2. Przyjmuje prawidłową pozycję podczas siedzenia przy stole lub na podłodze.
3. Rozpoznaje i koryguje nieprawidłową postawę podczas ćwiczeń.
4. Wykonuje ćwiczenia stabilizujące postawę w różnych warunkach.
5. Analizuje i poprawia ustawienie kręgosłupa i barków w codziennych czynnościach.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Marsz z woreczkiem na głowie – kontrola głowy i barków.

„Wyprostowani zwycięzcy” – konkurs na najdłuższe utrzymanie idealnej postawy.

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

„Krzesło z niewidzialnym oparciem” – utrzymanie postawy bez wsparcia.

Przysiady z kijem za plecami – kontrola ułożenia kręgosłupa.

Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

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

Przykłady aktywności wspierających naukę:

„Mapa mięśni” – zaznaczanie na planszy mięśni wykorzystywanych w ćwiczeniach.

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

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

Rysowanie sylwetki i zaznaczanie aktywnych mięśni podczas ćwiczeń.

Minitest „Mięśnie w ruchu” – dopasowanie ćwiczenia do grupy mięśni.

Omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.

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

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

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

„Rozgrzewkowe bingo” – losowanie ćwiczeń do wykonania.

„Ja prowadzę” – uczeń pokazuje ćwiczenie, klasa je powtarza.

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

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

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

2.1 omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych,

	w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;
	3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. 3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.
2.2	potrafi w: koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza, piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki, siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucanie siatkarskiej;
	1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.
2.3	uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
	5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne. 5. Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.
2.4	uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
	3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. 3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.
	6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę. 6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.
2.5	organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.
	6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę. 6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.
Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:	

Minigry zespołowe

Minikoszykówka

1. Omawia podstawowe przepisy gry w koszykówkę, w tym: czas gry i liczba zawodników, sposoby zdobywania punktów, przewinienia i faule, reguły kozłowania, poruszania się z piłką i podawania.
2. Wyjaśnia specyficzne terminy związane z grą, takie jak: kozłowanie, zbiórka, 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. Chwyta piłkę w ruchu w odpowiedniej pozycji i z zabezpieczeniem przed stratą.
9. Rzuca do kosza: z miejsca, po kozłowaniu, po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa, z różnych odległości, ze zmniejszonego dystansu (dla początkujących), wykonuje rzut osobisty według uproszczonej procedury.
10. Ocenia skuteczność własnych zagrań i podejmuje próby ich poprawy.

Minipiłka siatkowa

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

Minipiłka ręczna

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

Minipiłka nożna

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

8. Wykonuje rzuty z autu, rzuty różne i karne (na uproszczonym boisku).

Gry i formy rekreacyjne

Ringo

1. Opisuje i stosuje zasady uproszczone gry Ringo (np. pole gry, sposób zdobywania punktów, rotacja).
2. Serwuje i odbiera kółko z pozycji gotowości, z miejsca i po przyjęciu postawy do ataku.
3. Wykonuje rzuty i chwyt kółka w ruchu oraz w sytuacjach zadaniowych (np. zmiana kierunku, zmiana tempa).
4. Porusza się po boisku z uwzględnieniem przestrzeni i ustawienia przeciwnika.
5. Współpracuje z zespołem, podejmuje próby ustalania prostej taktyki (np. podział stref).
6. Pełni rolę sędziego pomocniczego – kontroluje granice boiska i przebieg gry.
7. Analizuje błędy własne i zespołu, potrafi wyciągać proste wnioski dotyczące poprawy gry.
8. Uczestniczy w klasowych rozgrywkach opartych na uproszczonych przepisach.
9. Stosuje zasady bezpieczeństwa i szanuje decyzje kolegów oraz prowadzącego grę.

Gry i zabawy zimowe

1. Stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas aktywności na śniegu.
2. Rozwija koordynację, równowagę i wytrzymałość.
3. Bezpiecznie porusza się po śniegu, lodowisku.
4. Współpracuje z partnerem, wykonując proste zadania zespołowe.
5. Wzmacnia organizm poprzez aktywność na świeżym powietrzu i hartowanie.

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 ziemny

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.

Żywy kosz

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

Cztery ognie usportowione

1. Szczegółowo omawia zasady gry i punktacji w cztery ognie usportowione – 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 zbitia, wspiera kolegów.
7. Stosuje strategię zmiany tempa gry i zaskoczenia przeciwnika – np. szybka wymiana, zmiana pozycji.
8. Pełni rolę sędziego, gracza zbitego, organizatora gry – ocenia zgodność gry z przepisami.
9. Analizuje swoje działania i działania zespołu – wskazuje mocne i słabe strony gry.
10. Gra zgodnie z zasadami fair play i zasadami bezpieczeństwa – reaguje spokojnie na porażkę, szanuje przeciwników i kolegów.

Pływanie

Doskonalenie umiejętności pływackich

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

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

Kompetencje społeczne w zakresie minigier zespołowych i gier rekreacyjnych.

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

Dział III. Lekkoatletyka

<i>Pytanie wiodące: W jaki sposób biegi, skoki i rzuty w lekkoatletyce rozwijają sprawność fizyczną?</i>	
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
3.1	uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);
1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności. 7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.	
3.2	wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności. 2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. 2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.	
3.3	wykonuje bieg przez przeszkody;
1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności. 7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 8. Umiejętność – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.	
3.4	wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu;
1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności. 5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne. 5. Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych	

dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.

3.5 wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego;

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **8. Umiejętność** – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

3.6 wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. **3. Umiejętność** – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.

3.7 wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Rozwija czas reakcji i prędkość biegu poprzez gry i zabawy szybkościowe

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

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

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

Zabawa „Berek z reakcją” – start z różnych pozycji.

Wyścigi reakcji – kto pierwszy po usłyszeniu hasła „start”.

Bieg parami z różnym opóźnieniem startu – reakcja wzrokowa.

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

Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.

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

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Starty niskie na czas na 20 m – rywalizacja indywidualna.

Gra „Start w parze” – wyścigi z równoczesnym startem.

Ćwiczenia startów z pozycji niskiej przy różnych sygnałach.

Zabawa „Przeskocz i biegnij” – po przeskoku start do biegu.

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

Wykonuje bieg przez przeszkody.

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

Wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu.

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

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Rzut piłką palantową po krótkim rozbiegu do strefy.

Pchnięcie piłką lekarską na odległość z zaznaczoną pozycją stóp.

Zabawa „Kto dalej” – rzut piłeczką w wyznaczone sektory.

Gra „Rzut do celu” – celowanie w obręcz lub matę.

Ćwiczenie „Rzut przez przeszkodę” – np. przez drabinkę poziomą.

Pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego.

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

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Marszobieg 3 min marsz / 2 min bieg – 4 cykle.

Pokonywanie wyznaczonej trasy z punktami kontrolnymi.

Zabawa „Szukanie znaków w terenie” – orientacja i marszobieg.

Bieg wokół wyznaczonego obszaru z przeszkodami naturalnymi.

Tor kondycyjny – stacje z ćwiczeniami połączone biegiem.

Wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w miejscu i lekkim biegu.

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

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Ćwiczenie przekazywania pałeczki w parze na 10 m.

Bieg sztafetowy w kręgu – pałeczka krąży po okręgu.

Gra „Sztafeta z przeszkodą” – przekazanie na końcu toru.

Ćwiczenie: „Kto szybciej przekaże” – wyścigi rzędów.

Zabawa „Zgub i złap” – rzucanie i łapanie pałeczki w biegu.

Wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.

1. Wybiera nogę odbicia.
2. Koordynuje rozbieg z momentem odbicia.
3. Przenosi środek ciężkości w powietrze.
4. Łąduje z ugięciem kolan i równowagą.
5. Kontroluje tor skoku i odległość.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

Skok z odbicia jednonóż do piaskownicy – pomiar odległości.

Tor „Skoki do celu” – przeskoki z oznaczonych miejsc.

Gra „Skaczący lis” – skoki do stref wyznaczonych.

Zabawa „Kto dalej jedną nogą” – rywalizacja indywidualna.

Ćwiczenie „Rozbieg i skok” – z zaznaczoną strefą odbicia.

Dział IV. Taniec

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

4.1 wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne. **5. Umiejętność** – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **8. Umiejętność** – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.

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

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

- „Taniec w kole” – polka w kole lub parach.
- „Krok za krokiem” – nauka sekwencji kroków walczyka do wolnej muzyki.
- „Taniec uliczny” – proste kroki do muzyki hip-hop lub pop.
- „Rytmiczny marsz” – poruszanie się do rytmu z akcentowanym krokiem.
- „Zgadnij taniec” – dzieci pokazują krok, a inni zgadują do jakiego tańca należy.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

5.1 wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **8. Umiejętność** – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

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

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

4. Cel – stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach. Świadome przestrzeganie reguł bezpieczeństwa minimalizuje ryzyko kontuzji i urazów, jednocześnie zwiększając komfort i pewność podczas ćwiczeń. Umiejętność dostosowania się do różnych warunków uczy

odpowiedzialności za własne zdrowie i dbałości o innych. **4. Umiejętność** – rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń (np. sprzęt sportowy, warunki pogodowe, własna kondycja) i stosowanie odpowiednich środków ostrożności (np. właściwy ubiór, asekuracja, udzielanie pomocy) w celu ochrony zdrowia i życia.

5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne. **5. Umiejętność** – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **8. Umiejętność** – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym.

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

Treści nauczania:

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

Przykłady ćwiczeń, zabaw i technik:

Ćwiczenia:

1. Skłon do przodu z oparciem rąk na podłodze i oddechem przepuklinowym.
2. “Kot i krowa” – rytmiczne wygięcia kręgosłupa w 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 oddechem” – wdech na 5 sekund, krótkie zatrzymanie, wydech na 5 sekund.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 6.1** wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

1. wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

Treści nauczania:

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

Przykłady ćwiczeń:

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

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

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

Akcesoria i narzędzia:

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

Propozycje dla ucznia wspierające systematyczność w podejmowaniu aktywności fizycznej:

1. Dzienniczek aktywności fizycznej

Uczeń codziennie:

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

2. Kalendarz ruchu – "Kolorowe kółka"

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

3. Punkty aktywności

Za każdą aktywność przydziela sobie punkty (np. 10 min spaceru = 1 pkt, WF = 2 pkt).

Na koniec tygodnia sumuje punkty i porównuje z celem (np. 30 pkt).

4. Pudełko sukcesów

Za każdy dzień z aktywnością fizyczną wrzuca karteczkę do pudełka.

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

5. Rysunkowy dziennik aktywności

Dziecko rysuje w zeszycie siebie wykonującego codziennie inną formę ruchu.

Krótkie podpisy: co, gdzie, z kim.

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- | | |
|------------|---|
| 7.1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę; 2. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji; 3. omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych 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. |
|------------|---|

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

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 gramami 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.

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.
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).
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.
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.
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.
 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.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady *fair play*;
2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad *fair play*;
3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;
4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;

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

Klasy VII i VIII

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1.1 wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Dосконаленіе dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

1.2 wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

1.3 omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcanie do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne. **5. Umiejętność** – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.

1.4 wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

4. Cel – stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach. Świadome przestrzeganie reguł bezpieczeństwa minimalizuje ryzyko kontuzji i urazów, jednocześnie zwiększając komfort i pewność podczas ćwiczeń. Umiejętność dostosowania się do różnych warunków uczy

odpowiedzialności za własne zdrowie i dbałości o innych. 4. Umiejętność – rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń (np. sprzęt sportowy, warunki pogodowe, własna kondycja) i stosowanie odpowiednich środków ostrożności (np. właściwy ubiór, asekuracja, udzielanie pomocy) w celu ochrony zdrowia i życia.	
7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.	
1.5	wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne. 5. Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.	
1.6	przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;
2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. 2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.	
3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. 3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.	
1.7	wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. 2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.	
7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.	
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.
7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej	

motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **8. Umiejętność** – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne.

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.

Wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy.

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.

Omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy).

1. Wyjaśnia zasady działania treningu HIIT i wykonuje prosty układ.
2. Wykonuje tabatę składającą się z 4 ćwiczeń po 20 sekund z 10-sekundową przerwą.
3. Układa własny trening obwodowy i wykonuje go w grupie.
4. Dostosowuje intensywność do swoich możliwości.
5. Analizuje wpływ poszczególnych treningów na wytrzymałość i siłę.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

„Tabata z muzyką” – dynamiczne ćwiczenia w rytmie wyznaczonym przez tempo.
 „Obwód mocy” – trening 5-stacyjny z wykorzystaniem mat, piłek i ławeczek.
 „HIIT 5 x 30” – 5 ćwiczeń po 30 sekund z 15-sekundowym odpoczynkiem.
 „Twój plan” – uczeń sam wybiera 4 ćwiczenia i prezentuje je grupie.
 „Wspólny zegar” – ćwiczenia na czas wykonywane synchronicznie w grupie.

Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.

1. Wskazuje funkcje opasek i zegarków sportowych.
2. Analizuje podstawowe dane z krokomierza, pulsometru i aplikacji mobilnej.
3. Ocenia dzienny bilans kroków, kalorii i czasu aktywności.
4. Porównuje własne dane z danymi wzorcowymi WHO dla młodzieży.
5. Korzysta z aplikacji wspomagających planowanie aktywności (np. Google Fit,

Endomondo, Strava).

Przykłady działań i ćwiczeń:

„Policz swoje kroki” – wyzwanie tygodniowe z wykorzystaniem aplikacji.

„Zegarek prawdę powie” – analiza danych z opaski (kroki, puls, sen).

„Pojedynek aplikacji” – uczniowie porównują aktywności z różnych aplikacji.

„Zaprojektuj swój dzień” – uczeń planuje i zapisuje swoją aktywność w kalendarzu aplikacji.

„Mapa aktywności” – uczniowie rysują trasę z biegu terenowego rejestrowanego telefonem.

Wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej

(np. pilates, zumba, nordic walking).

1. Wykonuje podstawowe pozycje i sekwencje pilatesu.

2. Odtwarza kroki i rytmy z choreografii zumbi.

3. Stosuje prawidłową technikę marszu z kijkami nordic walking.

4. Wykonuje ćwiczenia z elementami jogi dynamicznej.

5. Tworzy własną minirutynę fitnessową na podstawie poznanych form.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

„Rytmiczne powtórki” – kroki zumbi powtarzane w rytmie muzyki.

„Pilates dla każdego” – prosta sekwencja ćwiczeń na matach.

„Spacer z kijkami” – nauka techniki nordic walking na bieżni lub boisku.

„Stretch jogi” – zestaw 5 ćwiczeń rozciągających w stylu jogi.

„Fitness mix” – uczniowie prezentują własne układy ćwiczeń do muzyki.

Przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności.

1. Opracowuje 5–7 ćwiczeń ogólnych poprzedzających wybraną dyscyplinę.

2. Dobiera ćwiczenia dynamiczne i specjalistyczne (np. piłka, biegi, skoki).

3. Pokazuje ćwiczenia i objaśnia ich funkcję.

4. Utrzymuje płynność i bezpieczeństwo rozgrzewki.

5. Analizuje skuteczność rozgrzewki po wykonanym wysiłku.

Przykłady ćwiczeń i zadań:

„Moja rozgrzewka” – prezentacja układu dla piłki nożnej/lekkoatletyki.

„Rozgrzewka dynamiczna” – skipy, wymachy, przeskoki, biegi z zadaniem.

„Stretch & move” – ćwiczenia łączące mobilność z rozciąganiem.

„Rozgrzej grupę” – uczeń prowadzi krótką rozgrzewkę klasową.

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

Wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

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

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

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

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

5. Porównuje poprawną i błędną technikę dźwigania.

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

„Pakujemy sprzęt” – symulacja przenoszenia różnych przyborów sportowych.

„Wyścigi siłaczy” – przenoszenie worków na czas.

„Równy ciężar” – ćwiczenie z obciążeniem w każdej ręce.

„Skrzynka z zadaniem” – zadania do wykonania po podniesieniu przedmiotu.

„Bezpieczne podnoszenie” – pokaz i korekta techniki przez ucznia.

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

1. Wymienia korzyści z regularnego ruchu na świeżym powietrzu.
2. Opisuje wpływ natury i światła dziennego na układ nerwowy.
3. Łączy aktywność fizyczną z poprawą odporności i redukcją stresu.
4. Przedstawia przykłady działań prozdrowotnych w otoczeniu przyrodniczym.
5. Planuje aktywność na świeżym powietrzu w różnych porach roku.

Przykłady działań edukacyjnych i ruchowych:

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

„Wiosenny trening” – ćwiczenia terenowe z omówieniem ich wpływu.

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

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

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

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

2.1 wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

2.2 przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1;

3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. **3. Umiejętność** – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.

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

5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne. **5. Umiejętność** – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.

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

3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec

środowiska naturalnego. **3. Umiejętność** – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.

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

3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. **3. Umiejętność** – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Gry zespołowe

Koszykówka

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

Piłka ręczna

1. Przyjmuje prawidłową pozycję wyjściową do obrony (nisko, z ugiętymi kolanami, ręce uniesione) i ataku (dynamiczne poruszanie się po boisku).
2. Kozłuje piłkę jednorącz z kontrolą i zmianą kierunku oraz tempa biegu.
3. Wykonuje podania: górne, dolne, kozłem, boczne – w miejscu i w biegu.
4. Oddaje rzuty do bramki z miejsca, z biegu, po wyskoku, z pozycji skrzydłowego i rozgrywającego.
5. Pełni role w zespole (rozgrywający, skrzydłowy, obrotowy, bramkarz) zgodnie z sytuacją gry.
6. Stosuje zasady taktyki zespołowej: gra w przewadze, krycie strefowe, gra 1x1, przejście do kontrataku.
7. Interpretuje i przestrzega przepisów gry, w tym zasad bezpiecznego kontaktu fizycznego.

Piłka nożna

1. Przyjmuje prawidłową pozycję w obronie i ataku (niska sylwetka, balans ciała, gotowość do zmiany kierunku).
2. Prowadzi piłkę różnymi sposobami (wewnętrzną, zewnętrzną częścią stopy, podeszwą) z kontrolą i zmianą kierunku,
3. Podaje i przyjmuje piłkę z precyzją i odpowiednią siłą w ruchu i w miejscu.
4. Oddaje strzały do bramki z miejsca, w ruchu, po podaniu i z powietrza.
5. Realizuje proste zadania taktyczne: gra na pozycję, wymiana podań, oskrzydlenie, krycie przeciwnika, wspomaganie bramkarza.
6. Rozumie i stosuje zasady gry w ustawieniu 5x5, 7x7 lub 11x11.

7. Respektuje zasady fair play i współpracy zespołowej.

Piłka siatkowa

1. Przyjmuje postawę siatkarską (niskie ugięcie kolan, stopy rozstawione, ręce przygotowane do odbicia).
2. Porusza się po boisku krokami dostawnymi i skrzyżnymi, zachowując gotowość do odbioru piłki.
3. Odbija piłkę sposobem dolnym (podanie, obrona) i górnym (wystawa, rozegranie) w statyce i ruchu.
4. Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i górnym z miejsca oraz po podrzucie.
5. Realizuje rozegranie w grach uproszczonych i właściwych (np. system 2x2, 3x3).
6. Koordynuje działania zespołu w formach szkolnych (rzucanka siatkarska, siatkonoga, gra uproszczona).
7. Stosuje techniki blokowania i asekuracji, rozróżnia rolę atakującego i rozgrywającego.

Gry i formy rekreacyjne

Ringo

1. Stosuje i omawia pełne przepisy gry ringo, w tym reguły serwu, błędów, punktacji i zmian stron.
2. Wykonuje zróżnicowane zagrania: serw ze zmienną siłą, odbiór kółka w różnych pozycjach, z kontrolą techniczną.
3. Wprowadza elementy taktyki indywidualnej i zespołowej (np. podział pola, zmiana pozycji, reakcja na styl przeciwnika).
4. Prowadzi grę w zespole, uwzględniając współodpowiedzialność i ustalanie strategii.
5. Pełni rolę sędziego głównego w szkolnych grach lub turniejach klasowych, z zachowaniem zasad obiektywizmu.
6. Przygotowuje prosty plan rozgrzewki i gry rekreacyjnej z elementami ringo.
7. Ocenia i koryguje technikę rzutu i chwytu u siebie i kolegów, stosując podstawowe pojęcia techniczne.
8. Respektuje etykę rywalizacji, zachowuje postawę fair play również w sytuacjach konfliktowych.
9. Promuje aktywność rekreacyjną w środowisku rówieśniczym – organizuje mecz, wyjaśnia zasady gry.

Gry i zabawy zimowe

1. Stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas aktywności na śniegu.
2. Rozwija koordynację, równowagę i wytrzymałość.
3. Bezpiecznie porusza się po śniegu, lodowisku.
4. Współpracuje z partnerem, wykonując proste zadania zespołowe.
5. Wzmacnia organizm poprzez aktywność na świeżym powietrzu i hartowanie.

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 ziemny

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

Frisbee

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

Nordic Walking

1. Demonstruje poprawną technikę Nordic Walking z pełnym wyprostem ramienia.
2. Pokonuje dłuższe odcinki (1–2 km) w równym tempie, kontrolując rytm marszu.
3. Stosuje technikę marszu w zróżnicowanym terenie (lekko pagórkowatym).
4. Wykonuje dynamiczne odbicie kijkiem, zwiększając efektywność marszu.
5. Kontroluje tempo marszu, dostosowując je do wyznaczonego czasu lub tętna.
6. Pokonuje proste tory przeszkód z kijkami w warunkach terenowych.
7. Wykorzystuje kijki w ćwiczeniach wzmacniających mięśnie ramion, brzucha i grzbietu.

8. Przestrzega zasad Nordic Walking w grupie – bezpieczne odstępy, brak kolizji.
9. Bierze udział w krótkich marszach rekreacyjno-rywalizacyjnych (np. mini rajd).
10. Analizuje własną technikę i potrafi wskazać elementy do poprawy.

Pływanie

Zaawansowane techniki pływania

1. Zaawansowane techniki pływackie - styl dowolny (sprinter): doskonalenie techniki pływania stylem dowolnym, ucząc prawidłowego oddechu, ustawienia ciała i koordynacji nóg oraz rąk. Styl klasyczny i grzbietowy: doskonalenie precyzyjnych ruchów w stylu klasycznym oraz grzbietowym, m.in. poprzez zwiększanie prędkości i efektywności. Styl motylkowy: uczeń uczy się podstawowego ruchu nogami i rękami w stylu motylkowym, koncentrując się na koordynacji i płynności ruchów.

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

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

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

Kompetencje społeczne w zakresie gier zespołowych i gier rekreacyjnych.

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

Dział III. Lekkoatletyka

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

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

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

3.2 wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę

	biegu, na różnych dystansach;
	1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.
3.3	wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;
	1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.
3.4	wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
	3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. 3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.
3.5	wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
	2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. 2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.
	7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 8. Umiejętność – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.
3.6	wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.
	1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.
Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:	
Wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego osiągając prędkość maksymalną.	
1. Przyjmuje poprawną pozycję do startu niskiego. 2. Odbija się dynamicznie z obu nóg. 3. Rozpędza się do maksymalnej prędkości na krótkim dystansie. 4. Zachowuje niską sylwetkę w fazie przyspieszania. 5. Pokonuje 30–60 m z płynnym przyspieszeniem.	
Przykłady ćwiczeń i zabaw:	
Sprint na 30 m z dokładnym pomiarem czasu.	
Start niski z różnych pozycji – ręce na liniach, różne odległości od startu.	

Bieg z przyspieszeniem na 10, 20, 30 m (np. „Strefy szybkości”).

Bieg z oporem – gumy oporowe, partner trzymający pas.

Gra „Sprint z reakcją” – start na niespodziewany sygnał (ruchowy, dźwiękowy, kolorowy).

Wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu na różnych dystansach.

1. Reguluje częstotliwość i długość kroku w zależności od dystansu.
2. Wykonuje bieg rytmiczny w tempie stałym i zmiennym.
3. Stosuje prawidłową technikę ułożenia ramion i tułowia.
4. Wydłuża krok i zachowuje rytm oddechu.
5. Przestrzega ekonomii ruchu na dystansie.

Przykłady ćwiczeń i zabaw:

Bieg z metronomem – dostosowanie kroku do dźwięku.

Bieg z różnym tempem: 100 m wolno, 100 m szybko (interwał).

Bieg z liczeniem kroków w strefach – rytmizacja.

Zabawa „Tempo na hasło” – zmiana tempa w biegu okrężnym.

Bieg z prowadzeniem – uczeń naśladuje rytm lidera.

Wykonuje rzut zamachowy piłką lub przyborami lekkoatletycznymi z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej.

1. Przyjmuje poprawną postawę początkową i wykonuje dynamiczny rozbieg.
2. Stosuje krok skrzyżny (np. piłka palantowa, 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.

Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.

1. Trzyma pałeczkę prawidłowo w dłoni.
2. Przekazuje ją w ruchu, w wyznaczonej strefie.
3. Utrzymuje tempo podczas przekazywania.
4. Stosuje odpowiedni sposób podania: z góry lub z dołu.
5. Odbiera pałeczkę z przygotowaną dłonią za plecami.

Przykłady ćwiczeń i zabaw:

Bieg sztafetowy na 4 x 30 m z zaznaczoną strefą przekazania.

Przekazywanie pałeczki w kręgu – rytmiczne bieganie wokół.

Gra „Pałeczka w ruchu” – bieg bez zatrzymywania z przekazaniem.

Przekazywanie w biegu z przeszkodami – element trudności.

Sztafeta kombinowana – bieg, przeskoki, rzut, a potem przekazanie.

Wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie.

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

Przykłady ćwiczeń i zabaw:

Bieg na azymut – szukanie punktów według opisu.

Bieg do stacji z zadaniami – marszobieg z przystankami.

„Orientacja w terenie” – biegi z mapą lub z kompasem.

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

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

Wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.

1. Przyjmuje odpowiednią długość rozbiegu (8–12 kroków).

2. Odbija się z jednej nogi ze strefy lub belki.

3. Wykonuje fazę lotu z ruchem naprzemiennym nóg lub nożycowym.

4. Ląduje z ugiętymi kolanami i zachowuje równowagę.

5. Stosuje wyhamowanie po lądowaniu.

Przykłady ćwiczeń i zabaw:

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

Ćwiczenie „Zaznacz miejsce odbicia” – precyzja wejścia w strefę.

Skoki nożycowe do piaskownicy – poprawa fazy lotu.

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

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

Dział IV. Taniec

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

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

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne. **5. Umiejętność** – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.

6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę. **6. Umiejętność** – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **8. Umiejętność** – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.

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

Przykłady ćwiczeń, zabaw i gier:

- „Nasza choreografia” – tworzenie 4–6-ruchowego układu w grupie.
- „Taniec przyjaźni” – praca w parach: układ do wybranej muzyki.
- „Kreatywny duet” – dwie osoby tworzą i prezentują taniec z 3 elementami.
- „Zespół show” – grupy prezentują krótkie tańce w różnych stylach.
- „Bitwa taneczna” – zabawa, w której grupy improwizują układ do tego samego utworu.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

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

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. **2. Umiejętność** – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **8. Umiejętność** – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.

Treści nauczania:

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

Przykłady ćwiczeń, zabaw i technik:

Ćwiczenia:

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

Zabawy:

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

Techniki relaksacji:

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

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

6.1 wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;

6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę. **6. Umiejętność** – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie

wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.	
6.2	korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);
7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.	
6.3	mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.
2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. 2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu. 7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.	
Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:	
Wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej. Korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów). Mierzy własną dzienną aktywność fizyczną. Treści nauczania: 1. Nazywa i charakteryzuje wybrane testy sprawności fizycznej stosowane w edukacji i sporcie. 2. Obsługuje aplikacje i urządzenia do monitorowania aktywności fizycznej i tętna. 3. Analizuje dane z urządzeń pomiarowych dotyczące liczby kroków, czasu wysiłku i zużycia energii. 4. Planuje i prowadzi dzienniczek codziennej aktywności zgodnie z indywidualnymi potrzebami. 5. Porównuje własne wyniki z normami sprawności i określa obszary do poprawy. Przykłady ćwiczeń: 1. Bieg kontrolny na 1 km z pomiarem tętna i czasu. 2. Ćwiczenia obwodowe z monitorowaniem kalorii. 3. Marsz na orientację z użyciem krokomierza. 4. Trening interwałowy z opaską sportową. 5. Spacer lub bieg na świeżym powietrzu wg planu z aplikacji mobilnej. Wykonuje próby sprawnościowe służące wyłącznie do poznania swoich mocnych i słabych stron sprawności fizycznej: 1. Bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych; 2. 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu; 3. Podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-	

wytrzymałościowych całego ciała;

4. Skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Akcesoria i narzędzia:

1. Opaski sportowe z pomiarem tętna i kroków.

2. Aplikacje mobilne typu “google fit”, “strava”, “adidas running”.

3. Sport testery z funkcją gps i monitoringiem aktywności.

4. Tabela porównawcza z normami dla młodzieży.

5. Dzienniczek mobilny lub papierowy – codzienne zapisy kroków, czasu aktywności i tętna.

Propozycje dla ucznia wspierające systematyczność w podejmowaniu aktywności fizycznej:

Aplikacje mobilne i opaski sportowe

Uczeń może korzystać z darmowych aplikacji: **Google Fit, Samsung Health, Endomondo (archiwalne), Strava, MapMyRun, Fitbit**. Rejestruje dystans, czas, kroki, tętno, kalorie.

Może ustawiać dzienne cele (np. 8000 kroków, 30 min aktywności).

Elektroniczny dzienniczek aktywności (np. w Excelu, Google Sheets)

Uczeń wprowadza codziennie dane: data, rodzaj aktywności, czas trwania, samopoczucie. Na koniec tygodnia tworzy wykres aktywności.

Karty tygodniowego podsumowania aktywności

Co tydzień uczeń uzupełnia kartę: ilość dni z aktywnością, typ aktywności, czas trwania.

Wpisuje własne spostrzeżenia – co mu się udało, co chciałby poprawić.

Tablica celów i osiągnięć

Tworzy listę celów tygodniowych lub miesięcznych

(np. "10 dni z aktywnością", "2 marszobieg"). Odhacza wykonane zadania.

To wspiera motywację i refleksję.

Autoewaluacja w postaci krótkiego dziennika refleksji

Uczeń codziennie odpowiada na pytanie: „Jaką aktywność dziś wykonałem i jak wpłynęła na moje samopoczucie?”.

Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

7.1 poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik);

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała. **7. Umiejętność** – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

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

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas

wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. **1. Umiejętność** – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

4. Cel – stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach. Świadome przestrzeganie reguł bezpieczeństwa minimalizuje ryzyko kontuzji i urazów, jednocześnie zwiększając komfort i pewność podczas ćwiczeń. Umiejętność dostosowania się do różnych warunków uczy odpowiedzialności za własne zdrowie i dbałości o innych. **4. Umiejętność** – rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń (np. sprzęt sportowy, warunki pogodowe, własna kondycja) i stosowanie odpowiednich środków ostrożności (np. właściwy ubiór, asekuracja, udzielanie pomocy) w celu ochrony zdrowia i życia.

Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:

Poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach.

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).

Wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik).

1. Tworzy plakat lub prezentację z zawodami wymagającymi wysokiej sprawności fizycznej.
2. Omawia zdolności motoryczne niezbędne w wybranych profesjach (np. refleks, siła, odporność psychiczna).
3. Porównuje wymagania fizyczne dla sportowca i ratownika GOPR.
4. Przeprowadza wywiad lub ogląda materiały z wypowiedziami zawodowców na temat ich sprawności.
5. Ocenia własne predyspozycje do wykonywania zawodów wymagających wysokiej sprawności.

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.

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. Skrętoskłon 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 drabinie.

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 – marszobiegi 3 km, pompki, plank na czas.

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

Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- | | |
|------------|---|
| 8.1 | <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.
Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:	
Omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych. Tłumaczy, dlaczego należy wykonywać rozgrzewkę przed każdą formą aktywności fizycznej. Wyjaśnia, jak zapobiegać urazom stawów (np. noszenie stabilizatorów, odpowiednie obuwie). Przedstawia znaczenie prawidłowej techniki ćwiczeń dla unikania kontuzji. Wskazuje, kiedy należy przerwać aktywność ze względu na ból lub złe samopoczucie. Omawia ryzyko wynikające z przeciążenia organizmu i braku regeneracji. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych. Wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z pomocą partnera, dbając o jego bezpieczeństwo (np. przy przewrocie w tył lub wspinaniu się po skrzyni). Stosuje właściwą asekurację przy ćwiczeniach równoważnych na ławeczce lub równoważni. Pomaga koledze w bezpiecznym zeskoku z przyrządu, stosując asekurację rąk. Obserwuje ćwiczenia wykonywane przez innych, zwracając uwagę na ryzyko i reagując. Informuje nauczyciela o zagrożeniach lub nieodpowiedzialnych zachowaniach kolegów. Planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników. Opracowuje plan jednodniowego wyjścia w teren (np. trasa marszobiegu lub nordic walking), uwzględniając ekwipunek, odzież, wodę i zasady bezpieczeństwa. Wskazuje miejsca bezpieczne do kąpieli i omawia zasady korzystania ze sprzętu wodnego. Opisuje właściwe zachowania w górach (np. nie zbaczanie ze szlaku, unikanie wychodzenia podczas burzy). Zachęca rówieśników do dbania o środowisko (np. segregacja śmieci, niepalenie ognisk bez zgody). Tworzy plakat lub prezentację promującą aktywność fizyczną z zasadami bezpieczeństwa i ekologii.	
Dział IX. Kompetencje społeczne	
<i>Pytanie wiodące: Jak aktywność fizyczna i sport pomagają budować relacje, rozwijać współpracę oraz kształtować szacunek, empatię i poczucie własnej wartości?</i>	
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
9.1	1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; 3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; 4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; 5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; 6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;

	10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; 12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; 13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; 14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; 15. wzmacnia poczucie własnej wartości; 16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.
Cele szczegółowe – treści do realizacji. Uczeń:	
	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.

IX. Samoocena ucznia – wymagania edukacyjne

Ocenianie kształtujące – Samoocena

Ocenianie wspierające, nazywane również ocenianiem kształtującym, służy bieżącemu gromadzeniu i przekazywaniu informacji o postępach i edukacyjnych potrzebach ucznia. Określenie „ocenianie kształtujące” może mylić osobę niebędącą w temacie, ponieważ wskazuje, że ten sposób oceniania dotyczy tylko pewnej jego formy. Faktycznie termin „ocenianie kształtujące” ma znacznie szersze znaczenie. Zamienna nazwa tego terminu to „ocenianie pomagające się uczyć”. (*U.Słupińska, M.Kiibler*). Jak zatem oceniać umiejętności ruchowe ucznia stosując indywidualizację? Jak ocenić ucznia motywując go, a nie zniechęcając do przedmiotu?

Autorki programu „*Czas na ruch*” przedstawiają propozycję karty samooceny ucznia, która może być wykorzystana jako narzędzie oceniania kształtującego. Jej celem jest wsparcie ucznia w świadomym uczestnictwie w procesie edukacji fizycznej, rozwijanie jego samodzielności w ocenie własnych postępów oraz motywowanie do aktywności fizycznej.

Korzyści wprowadzenia samooceny:

Motywacja ucznia – uczeń sam dostrzega swoje mocne strony i obszary wymagające poprawy, co wzmacnia jego poczucie sprawczości i chęć rozwoju. Świadomość własnego zdrowia – samoocena pozwala uczniowi zrozumieć, jakie nawyki i działania sprzyjają poprawie kondycji oraz ogólnego samopoczucia. Odpowiedzialność za proces uczenia się - uczeń staje się aktywnym uczestnikiem procesu dydaktycznego, a nie jedynie odbiorcą oceny wystawionej przez nauczyciela.

Wprowadzając samoocenę, nauczyciel minimalizuje ryzyko kwestionowania oceny przez ucznia lub rodzica. Wyniki samooceny pochodzą z autoanalizy ucznia, a nie wyłącznie z oceny nauczyciela. W ten sposób ocena staje się bardziej obiektywna w oczach ucznia i rodzica, a nauczyciel zyskuje solidną podstawę do rozmowy o postępach.

Etapy samooceny:

Po pierwszym semestrze zajęć oraz na koniec roku szkolnego uczeń dokonuje samooceny, określając swój poziom umiejętności ruchowych, sprawności czy nawyków prozdrowotnych. Ułatwia to dostrzeżenie zmian, postępów i obszarów do dalszej pracy.

Rola nauczyciela. To nauczyciel, w zależności od poziomu edukacyjnego i specyfiki grupy, formułuje wymagania w zakresie umiejętności ruchowych, które będą podstawą do samooceny. Może skorzystać z karty samooceny, modyfikować ją, dokonać samooceny ustnej, dopasowując się do wieku, możliwości i warunków pracy z uczniami. Autorki programu podkreślają, że proponowana karta samooceny jest narzędziem pomocniczym – można ją stosować w całości lub we fragmentach, w zależności od potrzeb szkoły i koncepcji pracy nauczyciela.

Przykładowa karta samooceny – umiejętności ruchowe (wypełnia uczeń).

Forma aktywności ruchowej	Wymaganie edukacyjne w zakresie umiejętności ruchowych	Bardzo dobrze Na ocenę 6-5	Dobrze Na ocenę 4-3	Słabo Na ocenę 2
Koszykówka	Kozłuję piłkę ze zmianą ręki kozłującej			
	Wykonuję rzut do kosza po kozłowaniu			
	Wykonuję rzut do kosza po podaniu			
	Wykonuję rzut do kosza po zatrzymaniu się na jedno/dwa tempa			
	Wykonuję pivot			
Piłka Ręczna	Wykonuję rzut do bramki z miejsca			
	Wykonuję rzut do bramki w biegu/w wyskoku			
	Wykonuję podania jednorącz			
	Wykonuję kozłowanie piłki po prostej			
	Wykonuję rytm 3 kroków po kozłowaniu			
Piła siatkowa	Wykonuję odbicia oburącz górami			
	Wykonuję odbicia oburącz dołem			
	Wykonuję zagrywkę dowolnym sposobem			
	Wykonuję zagrywkę oburącz górami z linii 3 m			
	Wykonuję odbicia piłki oburącz górami/dołem po koźle			
Piłka nożna	Prowadzę piłkę po prostej/slalomem wewnętrzną częścią stopy w marszu			
	Prowadzę piłkę po prostej/slalomem wewnętrzną częścią stopy w truchcie/wmarszu			
	Wykonuję podania i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy			
	Wykonuję strzał do bramki z miejsca			
	Wykonuję strzał do bramki z biegu			
Gimnastyka	Wykonuję przewrót w przód			
	Wykonuję przewrót w tył			
	Wykonuję skok przez skrzynię			
	Wykonuję skok przez kozła			
	Wykonuję prosty układ gimnastyczny			
Lekkoatletyka Atletyka terenowa	Wykonuję bieg wytrzymałościowy bez zatrzymania			
	Wykonuję skok w dal z rozbiegu			
	Wykonuję rzut piłeczką palantową z			

	krótkiego rozbiegu			
	Wykonuję bieg na 60 m ze startu niskiego			
	Przekazuję pałeczkę sztafetową w biegu w strefie zmian			
Rekreacja				
Zajęcia na basenie				
Taniec				
Siłownia				
Inne...				

X. Literatura:

1. Biernacki, J., & Krawczyk, M. (2020). Testy sprawności fizycznej stosowane w procesie rekrutacji do służb mundurowych. *Bezpieczeństwo. Teoria i Praktyka*, 2, 85–96.
2. Chmurzyńska, A. (2012). *Gry i zabawy w lekkoatletyce dla dzieci*. Warszawa: Polski Związek Lekkiej Atletyki.
3. Cieślicka, M., Muszkieta, R. (2011). *Podstawy teorii i metodyki wychowania fizycznego*. Poznań: AWF Poznań.
4. Czaplicki, A., & Kaczor, R. (2017). *Przygotowanie motoryczne funkcjonariuszy służb mundurowych*. Warszawa: Wydawnictwo AWF Warszawa.
5. Demel, M., & Skład, A. (2010). *Teoria wychowania fizycznego*. Warszawa: WSiP.
6. Denisiuk, A. (2016). *Zabawy muzyczno-ruchowe i tańce integracyjne w pracy z dziećmi*. Kraków: Impuls.
7. Dzierzgowska, I., Chabros, E. (2017). *Zabawy i ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci*. Warszawa: WSiP.
8. Gawlik, K., Kosiba, G. (2018). *Ćwiczenia relaksacyjne w wychowaniu fizycznym*. Katowice: AWF Katowice.
9. Guła- Kubiszewska, H. Lewandowski, M. (2003) *Podstawy projektowania, programowania i planowania pracy nauczyciela. Wychowanie fizyczne w gimnazjum*, WSiP, Warszawa).
10. Jakubiec, A. (2015). *Relaksacja i wyciszenie w pracy z dziećmi*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
11. Kaczmarek, M., & Maćkała, K. (2019). Charakterystyka sprawności fizycznej i przygotowania motorycznego kandydatów do służb specjalnych. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 10(1), 29–35.
12. Kisiel, M. (2010). *Taniec i zabawy muzyczno-ruchowe w edukacji dzieci*. Kraków: Impuls.
13. Kopeć, A., & Wdowiak, A. (2020). Zastosowanie aplikacji mobilnych w monitorowaniu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*.
14. Osiński, W. (2019). *Antropomotoryka*. Poznań: AWF Poznań.
15. Polski Związek Lekkiej Atletyki (PZLA) – materiały metodyczne programu „Lekkoatletyka dla każdego!”.
16. Rutkowska, E., Zdebska, A. (2008). *Gry i zabawy ruchowe*. Kraków: Impuls.
17. Sikorski, W. (2005). *Lekkoatletyka dzieci i młodzieży*. Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu.

17. Szot, Z. (2015). Zabawy i gry ruchowe w kształceniu sprawności motorycznej dzieci. Warszawa: MEN.
18. Trzcńska-Król, H. (2005). Tańce i zabawy integracyjne w pracy z dziećmi. Warszawa: WSiP.
19. Wójcik, G., Wójcik, J. (2014). Rytm, muzyka, taniec – ćwiczenia i zabawy ruchowe dla dzieci. Warszawa: WSiP.
20. Zieliński, J. (2018). Podstawy treningu motorycznego w służbach mundurowych. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
21. Redakcja naukowa Andrzej Kosmol, Zuzanna Mazur, Katarzyna Płoszaj. Alfabet ruchowy i podstawowe umiejętności ruchowe dla dzieci w wieku 6-12 lat. Przewodnik dla nauczycieli. Warszawa: Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego.