

Wymagania edukacyjne

Kształcenie w szkole podstawowej stanowi fundament wykształcenia, a wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne oraz wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów. Wychowanie fizyczne jest przedmiotem, który ma zapewnić uczniom w szkole odpowiednią ilość ruchu oraz podstawową sprawność fizyczną, niezbędną do funkcjonowania w życiu codziennym. Aktywność fizyczna jest niezbędna w życiu młodego człowieka do prawidłowego rozwoju, zachowania zdrowia oraz dobrych wyników w nauce. Celem wychowania fizycznego w szkole jest więc przygotowanie uczniów do sprawnego funkcjonowania w życiu dorosłym poprzez kształtowanie cech motorycznych, różnorodne i atrakcyjne formy aktywności fizycznej oraz edukację prozdrowotną. Na lekcjach wychowania fizycznego odbywa się również ważny proces wychowawczy, gdzie kształtowane są prawidłowe postawy w zakresie dbałości o sprawność fizyczną i zdrowie, higienicznego stylu życia, rywalizacji fair play oraz wychowania dobrego kibica.

II ETAP EDUKACYJNY: KLASY IV–VIII WYCHOWANIE FIZYCZNE

Wymagania ogólne

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. Poznanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

Wymagania szczegółowe KLASA IV

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

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

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

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

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

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

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- 2) uczestniczy w minigrach;

- 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- 4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
- 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
- 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
- 8) wykonuje marszbiegi w terenie;
- 9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

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

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

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

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

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

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

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

KLASY V i VI

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
- 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

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

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

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

6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

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

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

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

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

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

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

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

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

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

KLASY VII i VIII

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;

- 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

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

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

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

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

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

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

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

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

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

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;

- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

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

Klasy IV–VIII

Kompetencje społeczne. Uczeń:

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

Na każdej lekcji uczeń zostaje poinformowany o jej celu oraz o konkretnych wymaganiach dotyczących wiedzy i umiejętności, które na danej lekcji powinien osiąść.

Ogólne zasady pracy na lekcjach wychowania fizycznego

1. Uczeń trzy razy w półroczu może zgłosić brak stroju - nieprzygotowanie. Każde następne nieprzygotowanie ucznia do zajęć w-f powoduje otrzymanie oceny niedostatecznej.
2. Uczeń nieobecny na sprawdzianie z przyczyn usprawiedliwionych musi przystąpić do zaległego sprawdzianu w terminie ustalonym z nauczycielem.
3. Uczeń może poprawić ocenę niedostateczną ze sprawdzianu. O zamiarze poprawy oceny powinien poinformować nauczyciela bezpośrednio po otrzymaniu informacji o ocenie.
4. Uczeń może nie być klasyfikowany, jeśli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności na zajęciach przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.
5. Uczeń może dodatkowo, pisemnie opracować temat podany przez nauczyciela. Umożliwi mu to uzyskanie lepszej oceny.
6. Zwolnienie z całego roku szkolnego powinno być przedstawione do końca września, a z II półrocza do końca lutego.
7. Uczniowie niećwiczący mają obowiązek pomagać w organizacji lekcji nauczycielowi.
8. Zwolnienia krótkotrwałe muszą być przedstawione na lekcji w dniu, którego dotyczą.

9. Nauczyciel wychowania fizycznego może zdecydować o zwolnieniu ucznia z wykonywania niektórych planowanych ćwiczeń, jeżeli w danym dniu uczeń ten zgłasza dolegliwości zdrowotne. O problemach tych należy powiadomić rodziców ucznia.
10. Dziewczęta mogą zgłosić niedyspozycję. W czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, natomiast obowiązuje je strój sportowy i aktywne uczestnictwo w zajęciach. Odstępstwa od tej reguły, jedynie na podstawie zaświadczenia od lekarza specjalisty.
11. Uczeń ma zakaz wnoszenia na lekcję wychowania fizycznego: odtwarzaczy, teczek, telefonów komórkowych oraz artykułów spożywczych i ich spożywania.
12. Uczeń ma obowiązek zaliczania poszczególnych elementów obejmujących program nauczania. Na uzupełnienie lub poprawę danego elementu uczeń ma dwa tygodnie. Jeżeli uczeń przebywał na zwolnieniu lekarskim, czas ten liczony jest od momentu pojawienia się ucznia w szkole po zwolnieniu lekarskim. Po upływie tego czasu, w wyniku nieprzystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną.
13. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji.
14. Uczeń, który ma zwolnienie lekarskie lub od rodziców może być zwolniony z lekcji w-f, jeżeli jest to jego pierwsza lub ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi oświadczenia rodziców, że w tym czasie biorą za niego odpowiedzialność
15. Wychodzenie ucznia z lekcji możliwe jest jedynie za zgodą nauczyciela
16. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy, jak i o ład i porządek w szatniach.
17. Uczniów na zajęciach w-f obowiązuje strój i obuwie sportowe.

Uczniowie z dostosowaniem wymagań oraz uczniowie o specjalnych potrzebach edukacyjnych:

Uwzględniając potrzeby edukacyjne uczniów nauczanych w klasach integracyjnych, nauczyciele wychowania fizycznego na bieżąco dostosowują egzekwowanie wymagań programowych oraz ocenianie do możliwości uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych, mając na uwadze rodzaj i charakter dysfunkcji ucznia zgodnie z zaleceniami specjalistycznych poradni. U wyżej wymienionych uczniów na zajęciach wychowania fizycznego należy:

- Dostosować wymagania edukacyjne do możliwości i potrzeb psychofizycznych uczniów.
- Stosować indywidualizację i intelektualizację metod nauczania.
- Stymulować rozwój psychomotoryczny uczniów.
- Zwracać uwagę na usprawnianie funkcji percepcyjnych.
- Wzmacniać i nagradzać pozytywną aktywność dziecka na zajęciach w-f.
- Budować wiarę we własne siły.
- Pomagać w rozwijaniu zainteresowań.

Ocenianiu na lekcjach wychowania fizycznego podlegają:

- wysiłek wkładany przez ucznia oraz postępy jakie czyni (zaangażowanie, postawa),
- systematyczny udział w zajęciach,
- umiejętności ruchowe,
- aktywność oraz wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej,
- zachowanie na zajęciach.

Opracował zespół nauczycieli wychowania fizycznego w składzie:

Magdalena Jastrzębska
Marcin Matuszewski
Alina Nitkiewicz
Iwona Pruszkowska
Przemysław Pruszkowski
Mariusz Trojanowski