

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności na podstawie programu WF z cyklu „Moc w ruchu”, program wychowania fizycznego II etap edukacyjny klasy VII-VIII „Czas na Ruch” Urszula Bialek i Joanna Wolfart-Piech.

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne dla uczniów klas VII i VIII obejmuje 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 VII–VIII, podkreśla się uniwersalne zasady i kompetencje społeczne stanowiące fundament kultury fizycznej. Wychowanie fizyczne na etapie klas VII–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.

Wymagania przedmiotowe i programowe

Podstawy wewnątrzszkolnych zasad oceniania – wychowanie fizyczne

1. Ocenę są jawne dla ucznia i jego rodziców. Na wniosek ucznia lub jego rodziców nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę w sposób określony w statucie szkoły.
2. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowymi zasadami oceniania (PZO), co potwierdza wpisem do dziennika lekcyjnego

3. **Szczegółowe warunki i sposób oceniania** oraz wymagania edukacyjne są dostępne dla uczniów i rodziców u nauczyciela wychowania fizycznego, o czym rodzice są powiadomieni na pierwszym zebraniu przez wychowawcę klasy.
4. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego uczeń podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
5. O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
6. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz **wiadomości i umiejętności** pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, czyli **systematyczność / regularność** udziału ucznia w zajęciach oraz **aktywność / zaangażowanie** ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
7. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
8. **Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
9. Art. 44 Ustawy o systemie oświaty (*Oceny klasyfikacyjne dla laureatów konkursów i olimpiad*) nie dotyczy uczniów biorących udział w lekcjach wychowania fizycznego, ponieważ nie ma konkursów ani olimpiad przedmiotowych z wychowania fizycznego przeprowadzanych przez kuratora oświaty.
10. **Trenowanie w klubie sportowym** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
11. **Uczeń może nie być klasyfikowany**, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej z powodu nieobecności na zajęciach (również usprawiedliwionych) przekraczających połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu.
12. Zgodnie z art. 44 Ustawy o systemie oświaty: a) Uczeń może nie być klasyfikowany z jednego, kilku albo wszystkich zajęć edukacyjnych, jeżeli brak

jest podstaw do ustalenia śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na tych zajęciach przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia. b) Uczeń nieklasyfikowany z powodu usprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny. c) Uczeń nieklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny za zgodą rady pedagogicznej.

13. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
14. W przypadku uzyskania oceny śródrocznej/rocznej niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w Ustawie o systemie oświaty z 7 września 1991 roku z późniejszymi zmianami i Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych z 22 lutego 2019 r. z późniejszymi zmianami.
15. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony(a)”.
16. Po przekazaniu nauczycielowi pisemnej prośby rodzic/prawny opiekun ucznia zwolnionego z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza może zwolnić swoje dziecko z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego, jeśli lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu. Rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego **sporadycznie**, np. z powodu zaplanowanej wizyty u lekarza lub ważnych spraw rodzinnych. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do dyrektora szkoły.
17. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty

rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.

18. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa.
19. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z aktywności w przypadku gdy jest obecny a z różnych przyczyn niećwiczący. Łącznie na 2 lekcjach otrzymuje (+) za zadania zlecone przez nauczyciela.
20. W przypadku egzaminu poprawkowego lub klasyfikacyjnego uczeń może poprawić ocenę tylko z obszaru wiadomości i umiejętności, które były przedmiotem nauczania. Egzaminy te mają przede wszystkim formę zadań praktycznych (nie tylko z umiejętności ruchowych). Zasady przeprowadzania egzaminów powinny być doprecyzowane w wewnątrzszkolnym ocenianiu oraz w statucie szkoły.

Obszary podlegające ocenie

Systematyczność.

Uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Systematyczność oceniana jest co 16 jednostek lekcyjnych. O ocenie z tego obszaru decyduje liczba: nieobecności, niećwiczenia, braków stroju i spóźnień. Nieobecność 2-tygodniowa (tylko na podstawie zwolnienia lekarskiego) skutkuje otrzymaniem oceny bardzo dobrej w danym miesiącu. Nieobecność powyżej 3 tygodni powoduje brak oceny z tego obszaru. Zgodnie z realizacją obowiązku szkolnego, rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego **sporadycznie**.

Aktywność.

O ocenie z tego obszaru decyduje liczba (-) za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonanie poleceń nauczyciela.

Umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym.

W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia.

Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą.

Ocena śródroczna lub roczna jest wynikiem postępów ucznia w określonych wyżej obszarach i nie jest średnią arytmetyczną w/w obszarów.

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach i podejmuje próby wykonywania ćwiczeń;
- zna i przestrzega podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć;
- wykonuje proste ćwiczenia ogólnorozwojowe, choć z błędami technicznymi;
- wykazuje minimalną sprawność fizyczną, pozwalającą na uczestnictwo w lekcji;
- zna podstawowe zasady gier zespołowych i potrafi brać w nich udział w roli prostego uczestnika;
- rozumie potrzebę aktywności fizycznej, choć nie zawsze ją stosuje.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- systematycznie uczestniczy w zajęciach, wykonuje większość poleceń nauczyciela;
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa oraz fair play;
- wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne, lekkoatletyczne i elementy gier zespołowych;
- posiada sprawność fizyczną zgodną z normami swojego wieku (wg testów sprawnościowych);
- rozumie podstawowe zależności między aktywnością fizyczną a zdrowiem;
- współpracuje z grupą w prostych zadaniach ruchowych.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- aktywnie i z zaangażowaniem uczestniczy w lekcjach;

- poprawnie i w miarę samodzielnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne, lekkoatletyczne, gry zespołowe;
- zna zasady i przepisy podstawowych dyscyplin sportowych i stosuje je w grze;
- osiąga wyniki sprawnościowe powyżej przeciętnej dla swojej grupy wiekowej;
- potrafi przygotować i przeprowadzić prostą rozgrzewkę;
- rozumie znaczenie zdrowego trybu życia, potrafi wskazać sposoby dbania o kondycję i higienę;
- współpracuje w grupie i wspiera innych uczniów.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- wykazuje wysoką aktywność i systematyczność w zajęciach;
- opanował w dużym stopniu techniki wybranych dyscyplin sportowych;
- zna i stosuje zasady taktyki w grach zespołowych;
- osiąga wyniki sprawnościowe dobre lub bardzo dobre (powyżej średniej klasowej);
- potrafi samodzielnie zaplanować i przeprowadzić rozgrzewkę lub część zajęć;
- wykazuje się wiedzą teoretyczną z zakresu wychowania zdrowotnego (wpływ wysiłku, odżywianie, profilaktyka);
- przejawia inicjatywę w organizowaniu aktywności sportowej w klasie lub szkole.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- wyróżnia się wysoką sprawnością fizyczną, przekraczającą wymagania programowe;
- posiada ponadprzeciętne umiejętności techniczne i taktyczne w wybranych dyscyplinach sportowych;
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych lub podejmuje aktywność sportową poza szkołą;
- samodzielnie organizuje i prowadzi zajęcia ruchowe dla grupy rówieśniczej;
- zna i stosuje zasady treningu zdrowotnego, potrafi planować własny rozwój fizyczny;
- wykazuje się wiedzą i postawą prozdrowotną, propaguje aktywny tryb życia w środowisku szkolnym;
- wyróżnia się kulturą osobistą, odpowiedzialnością i postawą fair play.

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;

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;

uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione
- 2.3 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

- poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są 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);
- 7.1 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

1. omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych;
 2. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających
- 8.1** 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

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
- 9.1** 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.

I. Podstawa programowa – numery wymagań szczegółowych

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. 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.

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 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.

1.4 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.

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.

omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i 1.8 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.

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 zumby.

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 zumby powtarzane w rytmie muzyki.
„Pilates dla każdego” – prosta sekwencja ćwiczeń na matach.
„Spacer z kijami” – nauka techniki nordic walking na bieżni lub boisku.
„Stretch jogi” – zestaw 5 ćwiczeń rozciągających w stylu jogi.
„Fitness mix” – uczniowie prezentują własne układy ćwiczeń do muzyki.

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.

Kwadrant

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

Unihokej

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

Badminton

1. Rozróżnia rodzaje serwów i wykonuje je w zależności od sytuacji taktycznej (krótki, długi, mieszany).
2. Wykonuje uderzenia ofensywne (smecz, drop, drive) i defensywne (clear, lob) z różnych pozycji na korcie.
3. Utrzymuje rytm gry i kontroluje pozycję przeciwnika poprzez precyzyjne zagrania.
4. Porusza się płynnie po korcie, stosując kroki badmintonowe – doskok, powrót do środka.
5. Rozgrywa mecze pojedyncze i deblowe zgodnie z zasadami BWF (międzynarodowa punktacja, serwis, rotacja).
6. Współpracuje z partnerem w grze deblowej – ustala pozycję, dzieli pole.
7. Analizuje swoje zagrania – ocenia skuteczność i poprawność uderzeń.
8. Przestrzega zasad fair play, respektuje decyzje sędziego i okazuje szacunek przeciwnikowi.
9. Potrafi zorganizować miniturniej badmintonowy (przygotowanie pola, punktacja, sędziowanie).
10. Pełni różne role w grze: zawodnika, sędziego, organizatora, obserwatora.

Tenis stołowy

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

Frisbee

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

Nordic Walking

1. Demonstruje poprawną technikę Nordic Walking z pełnym wyprostem ramienia.
2. Pokonuje dłuższe odcinki (1–2 km) w równym tempie, kontrolując rytm marszu.
3. Stosuje technikę marszu w zróżnicowanym terenie (lekko pagórkowatym).

4. Wykonuje dynamiczne odbicie kijkiem, zwiększając efektywność marszu.
5. Kontroluje tempo marszu, dostosowując je do wyznaczonego czasu lub tętna.
6. Pokonuje proste tory przeszkód z kijkami w warunkach terenowych.
7. Wykorzystuje kijki w ćwiczeniach wzmacniających mięśnie ramion, brzucha i grzbietu.
8. Przestrzega zasad Nordic Walking w grupie – bezpieczne odstępy, brak kolizji.
9. Bierze udział w krótkich marszach rekreacyjno-rywalizacyjnych (np. mini rajd).
10. Analizuje własną technikę i potrafi wskazać elementy do poprawy.

Pływanie

Zaawansowane techniki pływania

1. Zaawansowane techniki pływackie - styl dowolny (sprinter): doskonalenie techniki pływania stylem dowolnym, 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 klasykiem. 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, rakiетка, 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, przeskok, 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 marszobiegi"). 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:

pozna próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. 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.

wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i 7.2 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. Skrętoskłony w leżeniu tyłem (brzuski w czasie 30–60 sekund) – test siły mięśni brzucha.
6. Skok w dal z miejsca – test siły eksplozywnej nóg.
7. Bieg wahadłowy 10x10 m lub 5x10 m – ocena szybkości, zwrotności i kondycji.
8. Test Harvarda – wytrzymałościowy test pracy serca.
9. Test Coopera (bieg 12-minutowy) – ocenia wydolność tlenową.

Ćwiczenia rozwijające sprawność mundurową

1. Burpees (padnij-powstań) – rozwija siłę, dynamikę i wytrzymałość.
2. Deska z przeskokami (plank jacks) – wzmacnia gorset mięśniowy.
3. Bieg z obciążeniem (np. plecak, manekin) – ćwiczy siłę funkcjonalną i wytrzymałość.
4. Czołganie się na dystansie 10–20 m – wzmacnia całe ciało i uczy działania w ograniczonej przestrzeni.
5. Skoki przez przeszkody – poprawiają koordynację, siłę nóg i zwinność.

Zabawy i gry rozwijające cechy motoryczne wymagane w służbach

1. „Strażacka sztafeta” – wyścigi z pokonywaniem przeszkód, noszeniem manekinów lub worków.
2. „Ratownik” – symulacja ewakuacji poszkodowanego (ciągnięcie kolegi na kocu, przenoszenie).
3. „Tor komandosa” – tor z elementami skakania, czołgania, wspinania się i biegania.
4. „Policjanci i złodzieje” – gonitwy z unikami, zmianą kierunku, sprintami.
5. „Zwiadowca” – zabawa terenowa z elementami orientacji, biegu z zadaniami, podchodów.

Przykładowe elementy do wykorzystania w torach przeszkód

1. Przeskok przez płotki lub skrzynie.
2. Przeciąganie liny lub worka z piaskiem.
3. Pokonywanie równoważni.
4. Czołganie pod siatką.
5. Bieg slalomem z zatrzymaniem.
6. Wspinanie po linie lub drabince.

Symulacja testów rekrutacyjnych

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

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

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

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

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:

1. omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych;
 2. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających
- 8.1** 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

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;
- 9.1 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.