**Podstawa Programowa Kształcenia Ogólnego Dla** [**Szkoły Podstawowej klas IV-VIII**](https://podstawaprogramowa.pl/Szkola-podstawowa-IV-VIII) **w zakresie Wychowania Fizycznego**

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

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

Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym.

**Cele kształcenia – wymagania ogólne**

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.

**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).

**Treści kształcenia – wymagania szczegółowe**

**Klasa IV**

1. 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.
2. 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 marszobiegi w terenie;
		9. wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
		10. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
3. 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 przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
		4. wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.
4. 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**

1. 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, indywidualne i z partnerem;
		3. demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.
2. 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.
3. 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).
4. 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**

1. 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.
2. 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, zbicie 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.
3. 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.
4. 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 redukowania 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.

**Warunki i sposób realizacji**

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

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

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