

# Podstawa programowa kształcenia ogólnego

z komentarzem



**Dobra  
Szkoła**

**Szkoła podstawowa**  
**Wychowanie fizyczne**



MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



OŚRODEK  
ROZWOJU  
EDUKACJI





# **Podstawa programowa kształcenia ogólnego**

**z komentarzem**

**Szkoła podstawowa**  
**Wychowanie fizyczne**



## Spis treści

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Preambuła podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej .....                 | 5  |
| Podstawa programowa przedmiotu wychowanie fizyczne .....                                         | 11 |
| Cele kształcenia – wymagania ogólne .....                                                        | 11 |
| Treści nauczania – wymagania szczegółowe .....                                                   | 11 |
| Warunki i sposób realizacji .....                                                                | 17 |
| Komentarz do podstawy programowej przedmiotu wychowanie fizyczne<br><i>Marta Wieczorek</i> ..... | 19 |
| Ogólne założenia zmian .....                                                                     | 19 |
| Porównanie poprzedniej i nowej podstawy<br>programowej oraz uzasadnienie zmian .....             | 21 |
| Wskazania metodyczne .....                                                                       | 23 |



## Preambuła podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej

Kształcenie w szkole podstawowej stanowi fundament wykształcenia. Zadaniem szkoły jest łagodne wprowadzenie dziecka w świat wiedzy, przygotowanie do wykonywania obowiązków ucznia oraz wdrażanie do samorozwoju. Szkoła zapewnia bezpieczne warunki oraz przyjazną atmosferę do nauki, uwzględniając indywidualne możliwości i potrzeby edukacyjne ucznia. Najważniejszym celem kształcenia w szkole podstawowej jest dbałość o integralny rozwój biologiczny, poznawczy, emocjonalny, społeczny i moralny ucznia.

Kształcenie w szkole podstawowej trwa osiem lat i jest podzielone na dwa etapy edukacyjne:

- 1) I etap edukacyjny obejmujący klasy I–III szkoły podstawowej – edukacja wczesnoszkolna;
- 2) II etap edukacyjny obejmujący klasy IV–VIII szkoły podstawowej.

Kształcenie ogólne w szkole podstawowej ma na celu:

- 1) wprowadzanie uczniów w świat wartości, w tym ofiarności, współpracy, solidarności, altruizmu, patriotyzmu i szacunku dla tradycji, wskazywanie wzorców postępowania i budowanie relacji społecznych, sprzyjających bezpiecznemu rozwojowi ucznia (rodzina, przyjaciele);
- 2) wzmacnianie poczucia tożsamości indywidualnej, kulturowej, narodowej, regionalnej i etnicznej;
- 3) formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób;
- 4) rozwijanie kompetencji, takich jak: kreatywność, innowacyjność i przedsiębiorczość;
- 5) rozwijanie umiejętności krytycznego i logicznego myślenia, rozumowania, argumentowania i wnioskowania;
- 6) ukazywanie wartości wiedzy jako podstawy do rozwoju umiejętności;
- 7) rozbudzanie ciekawości poznawczej uczniów oraz motywacji do nauki;
- 8) wyposażenie uczniów w taki zasób wiadomości oraz kształtowanie takich umiejętności, które pozwalają w sposób bardziej dojrzały i uporządkowany zrozumieć świat;
- 9) wspieranie ucznia w rozpoznawaniu własnych predyspozycji i określaniu drogi dalszej edukacji;
- 10) wszechstronny rozwój osobowy ucznia przez pogłębianie wiedzy oraz zaspokajanie i rozbudzanie jego naturalnej ciekawości poznawczej;
- 11) kształtowanie postawy otwartej wobec świata i innych ludzi, aktywności w życiu społecznym oraz odpowiedzialności za zbiorowość;
- 12) zachęcanie do zorganizowanego i świadomego samokształcenia opartego na umiejętności przygotowania własnego warsztatu pracy;
- 13) ukierunkowanie ucznia ku wartościom.

Najważniejsze umiejętności rozwijane w ramach kształcenia ogólnego w szkole podstawowej to:

- 1) sprawne komunikowanie się w języku polskim oraz w językach obcych nowożytnych;
- 2) sprawne wykorzystywanie narzędzi matematyki w życiu codziennym, a także kształcenie myślenia matematycznego;

- 3) poszukiwanie, porządkowanie, krytyczna analiza oraz wykorzystanie informacji z różnych źródeł;
- 4) kreatywne rozwiązywanie problemów z różnych dziedzin ze świadomym wykorzystaniem metod i narzędzi wywodzących się z informatyki, w tym programowanie;
- 5) rozwiązywanie problemów, również z wykorzystaniem technik mediacyjnych;
- 6) praca w zespole i społeczna aktywność;
- 7) aktywny udział w życiu kulturalnym szkoły, środowiska lokalnego oraz kraju.

W procesie kształcenia ogólnego szkoła podstawowa na każdym przedmiocie kształtuje kompetencje językowe uczniów oraz dba o wyposażenie uczniów w wiadomości i umiejętności umożliwiające komunikowanie się w języku polskim w sposób poprawny i zrozumiały.

Ważnym zadaniem szkoły jest kształcenie w zakresie porozumiewania się w językach obcych nowożytnych. W klasach I–VI szkoły podstawowej uczniowie uczą się jednego języka obcego nowożytnego, natomiast w klasach VII i VIII – dwóch języków obcych nowożytnych. Od klasy VII uczniowie mogą także realizować nauczanie dwujęzyczne, jeżeli szkoła zorganizuje taką formę kształcenia.

Zadaniem szkoły podstawowej jest wprowadzenie uczniów w świat literatury, ugruntowanie ich zainteresowań czytelniczych oraz wyposażenie w kompetencje czytelnicze potrzebne do krytycznego odbioru utworów literackich i innych tekstów kultury. Szkoła podejmuje działania mające na celu rozbudzenie u uczniów zamiłowania do czytania oraz działania sprzyjające zwiększeniu aktywności czytelniczej uczniów, kształtuje postawę dojrzałego i odpowiedzialnego czytelnika, przygotowanego do otwartego dialogu z dziełem literackim. W procesie kształcenia i wychowania wskazuje rolę biblioteki (szkolnej, publicznej, naukowej i in.) oraz zachęca do podejmowania indywidualnych prób twórczych.

Wysokie kompetencje czytelnicze wpływają na sukces uczniów w szkole, a w późniejszym życiu pozwalają pokonywać uczniom ograniczenia i trudności związane z mniej sprzyjającym środowiskiem społecznym.

Czytanie jako umiejętność rozumienia, wykorzystywania i refleksyjnego przetwarzania tekstów, w tym tekstów kultury, to jedna z najważniejszych umiejętności zdobywanych przez ucznia w procesie kształcenia.

Dzieci, które dużo czytają, mają bogaty zasób słownictwa, z łatwością nazywają swoje uczucia i wchodzą w relacje z rówieśnikami, rzadziej sprawiają kłopoty wychowawcze, mając lepiej rozwiniętą wyobraźnię umożliwiającą obiektywne spojrzenie na zachowania własne i innych, w konsekwencji lepiej radzą sobie z obowiązkami szkolnymi, a także funkcjonowaniem w społeczności szkolnej.

Ważne jest, aby zainteresować ucznia czytaniem na poziomie szkoły podstawowej. Uczeń powinien mieć zapewniony kontakt z książką, np. przez udział w zajęciach, na których czytane są na głos przez nauczycieli fragmenty lektur, lub udział w zajęciach prowadzonych w bibliotece szkolnej. W ten sposób rozwijane są kompetencje czytelnicze, które ukształtują nawyk czytania książek również w dorosłym życiu.

Szkoła ma stwarzać uczniom warunki do nabywania wiedzy i umiejętności potrzebnych do rozwiązywania problemów z wykorzystaniem metod i technik wywodzących się z informatyki, w tym logicznego i algorytmicznego myślenia, programowania, posługiwania się aplikacjami komputerowymi, wyszukiwania i wykorzystywania informacji z różnych źródeł, posługiwania się komputerem i podstawowymi urządzeniami cyfrowymi oraz stosowania tych umiejętności na zajęciach z różnych przedmiotów m.in. do pracy nad tekstem, wykonywania obliczeń, przetwarzania informacji i jej prezentacji w różnych postaciach.

Szkoła ma również przygotowywać ich do dokonywania świadomych i odpowiedzialnych wyborów w trakcie korzystania z zasobów dostępnych w internecie, krytycznej analizy informacji, bezpiecznego poruszania się w przestrzeni cyfrowej, w tym nawiązywania i utrzymywania opartych na wzajemnym szacunku relacji z innymi użytkownikami sieci.

Szkoła oraz poszczególni nauczyciele podejmują działania mające na celu zindywidualizowane wspomaganie rozwoju każdego ucznia, stosownie do jego potrzeb i możliwości.

Uczniom z niepełnosprawnościami, w tym uczniom z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, nauczanie dostosowuje się do ich możliwości psychofizycznych oraz tempa uczenia się. Wybór form indywidualizacji nauczania powinien wynikać z rozpoznania potencjału każdego ucznia. Jeśli nauczyciel pozwoli uczniowi na osiągnięcie sukcesu na miarę jego możliwości, wówczas ma on szansę na rozwój ogólny i edukacyjny. Zatem nauczyciel powinien tak dobierać zadania, aby z jednej strony nie przerastały one możliwości ucznia (uniemożliwiały osiągnięcie sukcesu), a z drugiej nie powodowały obniżenia motywacji do radzenia sobie z wyzwaniami.

Ważną rolę w kształceniu i wychowaniu uczniów w szkole podstawowej odgrywa edukacja zdrowotna. Zadaniem szkoły jest kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrożenie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, a ponadto ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także stosowania profilaktyki.

Kształcenie i wychowanie w szkole podstawowej sprzyja rozwijaniu postaw obywatelskich, patriotycznych i społecznych uczniów. Zadaniem szkoły jest wzmacnianie poczucia tożsamości narodowej, przywiązania do historii i tradycji narodowych, przygotowanie i zachęcanie do podejmowania działań na rzecz środowiska szkolnego i lokalnego, w tym do angażowania się w wolontariat. Szkoła dba o wychowanie dzieci i młodzieży w duchu akceptacji i szacunku dla drugiego człowieka, kształtuje postawę szacunku dla środowiska przyrodniczego, w tym upowszechnia wiedzę o zasadach zrównoważonego rozwoju, motywuje do działań na rzecz ochrony środowiska oraz rozwija zainteresowanie ekologią.

Zadaniem szkoły jest przygotowanie uczniów do wyboru kierunku kształcenia i zawodu. Szkoła prowadzi zajęcia z zakresu doradztwa zawodowego.

Duże znaczenie dla rozwoju młodego człowieka oraz jego sukcesów w dorosłym życiu ma nabywanie kompetencji społecznych takich jak komunikacja i współpraca w grupie,

w tym w środowiskach wirtualnych, udział w projektach zespołowych lub indywidualnych oraz organizacja i zarządzanie projektami.

Zastosowanie metody projektu, oprócz wspierania w nabywaniu wspomnianych wyżej kompetencji, pomaga również rozwijać u uczniów przedsiębiorczość i kreatywność oraz umożliwia stosowanie w procesie kształcenia innowacyjnych rozwiązań programowych, organizacyjnych lub metodycznych.

Metoda projektu zakłada znaczną samodzielność i odpowiedzialność uczestników, co stwarza uczniom warunki do indywidualnego kierowania procesem uczenia się. Wspiera integrację zespołu klasowego, w którym uczniowie, dzięki pracy w grupie, uczą się rozwiązywania problemów, aktywnego słuchania, skutecznego komunikowania się, a także wzmacniają poczucie własnej wartości. Metoda projektu wdraża uczniów do planowania oraz organizowania pracy, a także dokonywania samooceny. Projekty swoim zakresem mogą obejmować jeden lub więcej przedmiotów. Pozwalają na współdziałanie szkoły ze środowiskiem lokalnym oraz na zaangażowanie rodziców uczniów.

Projekty mogą być wykonywane indywidualnie lub zespołowo. Uczniowie podczas pracy nad projektami powinni mieć zapewnioną pomoc nauczyciela – opiekuna. Nauczyciele korzystający z metody projektu mogą indywidualizować techniki pracy, różnicując wymagania.

Wyboru treści podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, które będą realizowane metodą projektu, może dokonywać nauczyciel samodzielnie lub w porozumieniu z uczniami.

Projekt, w zależności od potrzeb, może być realizowany np. przez tydzień, miesiąc, semestr lub być działaniem całorocznym. W organizacji pracy szkoły można uwzględnić również takie rozwiązanie, które zakłada, że w określonym czasie w szkole nie są prowadzone zajęcia z podziałem na poszczególne lekcje, lecz są one realizowane metodą projektu.

Przy realizacji projektu wskazane jest wykorzystywanie technologii informacyjno-komunikacyjnych.

Opis wiadomości i umiejętności zdobytych przez ucznia w szkole podstawowej jest przedstawiany w języku efektów uczenia się, zgodnie z Polską Ramą Kwalifikacji<sup>1</sup>.

Działalność edukacyjna szkoły określona jest przez:

- 1) szkolny zestaw programów nauczania;
- 2) program wychowawczo-profilaktyczny szkoły.

Szkolny zestaw programów nauczania oraz program wychowawczo-profilaktyczny szkoły tworzą spójną całość i muszą uwzględniać wszystkie wymagania opisane w podstawie programowej. Ich przygotowanie i realizacja są zadaniem zarówno całej szkoły, jak i każdego nauczyciela.

<sup>1</sup> Ustawa z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2016 r. poz. 64, z późn. zm.).

Obok zadań wychowawczych i profilaktycznych nauczyciele wykonują również działania opiekuńcze odpowiednio do istniejących potrzeb.

Działalność wychowawcza szkoły należy do podstawowych celów polityki oświatowej państwa. Wychowanie młodego pokolenia jest zadaniem rodziny i szkoły, która w swojej działalności musi uwzględniać wolę rodziców, ale także i państwa, do którego obowiązków należy stwarzanie właściwych warunków wychowania. Zadaniem szkoły jest ukierunkowanie procesu wychowawczego na wartości, które wyznaczają cele wychowania i kryteria jego oceny. Wychowanie ukierunkowane na wartości zakłada przede wszystkim podmiotowe traktowanie ucznia, a wartości skłaniają człowieka do podejmowania odpowiednich wyborów czy decyzji. W realizowanym procesie dydaktyczno-wychowawczym szkoła podejmuje działania związane z miejscami ważnymi dla pamięci narodowej, formami upamiętniania postaci i wydarzeń z przeszłości, najważniejszymi świętami narodowymi i symbolami państwowymi.

W szkole podstawowej na I etapie edukacyjnym, obejmującym klasy I–III – edukacja wczesnoszkolna, edukacja realizowana jest w formie kształcenia zintegrowanego. Na II etapie edukacyjnym, obejmującym klasy IV–VIII, realizowane następujące przedmioty:

- 1) język polski;
- 2) język obcy nowożytny;
- 3) drugi język obcy nowożytny;
- 4) muzyka;
- 5) plastyka;
- 6) historia;
- 7) wiedza o społeczeństwie;
- 8) przyroda;
- 9) geografia;
- 10) biologia;
- 11) chemia;
- 12) fizyka;
- 13) matematyka;
- 14) informatyka;
- 15) technika;
- 16) wychowanie fizyczne;
- 17) edukacja dla bezpieczeństwa;
- 18) wychowanie do życia w rodzinie<sup>2</sup>;
- 19) etyka;
- 20) język mniejszości narodowej lub etnicznej<sup>3</sup>;
- 21) język regionalny – język kaszubski<sup>3</sup>.

<sup>2</sup> Sposób nauczania przedmiotu wychowanie do życia w rodzinie określają przepisy wydane na podstawie art. 4 ust. 3 ustawy z dnia 7 stycznia 1993 r. *o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności przerywania ciąży* (Dz. U. poz. 78, z późn. zm.).

<sup>3</sup> Przedmiot język mniejszości narodowej lub etnicznej oraz przedmiot język regionalny – język kaszubski jest realizowany w szkołach (oddziałach) z nauczaniem języka mniejszości narodowych lub etnicznych oraz języka regionalnego – języka kaszubskiego, zgodnie z przepisami wydanymi na podstawie art. 13 ust. 3 ustawy z dnia 7 września 1991 r. *o systemie oświaty* (Dz. U. z 2016 r. poz. 1943, z późn. zm.).

## Wychowanie fizyczne

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 uczniów.

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całonocnej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną (przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia). W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej widoczna jest personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

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.

Zajęcia z wychowania fizycznego zarówno te realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych, jak i te prowadzone do wyboru przez ucznia, prowadzą nauczyciele wychowania fizycznego zatrudnieni w szkole. Zajęcia wychowania fizycznego mogą być realizowane w obiektach sportowych znajdujących się w otoczeniu szkoły (np. korzystanie z hal sportowych).

Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym. W ramach zajęć do wyboru realizacja treści jest dowolna i powinna wykraczać poza podstawę programową.

## Podstawa programowa przedmiotu *wychowanie fizyczne*

### *II etap edukacyjny: klasy IV–VIII*

#### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

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

#### **Treści kształcenia – wymagania szczegółowe**

##### **Klasa IV**

- I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
  1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
    - 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
    - 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
    - 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
  2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
    - 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
    - 2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
    - 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
    - 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
    - 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
- II. Aktywność fizyczna.
  1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
    - 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
    - 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
    - 3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka;

- 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
  - 5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
    - 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
    - 2) uczestniczy w minigrach;
    - 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
    - 4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
    - 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
    - 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
    - 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
    - 8) wykonuje 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
- III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
    - 1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
    - 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
    - 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
  2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
    - 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
    - 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
    - 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
    - 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.
- IV. Edukacja zdrowotna.
1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
    - 1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
    - 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
    - 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;
    - 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.
  2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
    - 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
    - 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

**Klasy V i VI****I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.****1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

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

**2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

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

**II. Aktywność fizyczna.****1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

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

**2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;

- 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- 14) przeprowadza fragment rozgrzewki.

### III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  - 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
  - 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
  - 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
  - 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  - 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
  - 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
  - 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

### IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  - 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
  - 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
  - 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
  - 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
  - 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  - 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
  - 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
  - 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

## Klasy VII i VIII

### I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  - 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
  - 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
  - 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

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

## II. Aktywność fizyczna.

### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

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

### 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

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

## III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
  - 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
  - 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

#### IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
  - 2) omawia sposoby 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.

#### 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).

### 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, poczynwszy 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.

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.

Wychowanie fizyczne powinno być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie istotne są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym. Szkoła w miarę możliwości powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.

Realizacja podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej z przedmiotu wychowanie fizyczne w bloku tematycznym edukacja zdrowotna powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły. Warunkiem skuteczności realizacji tego bloku jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologią, wychowaniem do życia w rodzinie, wiedzą o społeczeństwie, edukacją dla bezpieczeństwa. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz z rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.

Do realizacji treści nauczania przedmiotu wychowanie fizyczne, należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.

W trosce o prawidłowy rozwój ucznia nie należy zapominać o działaniach szkoły wspomagających korygowanie i kompensowanie występujących u dzieci wad postawy.

## Komentarz do podstawy programowej przedmiotu wychowanie fizyczne na II etapie edukacyjnym

Marta Wieczorek<sup>4</sup>

### Ogólne założenia zmian

Doktryna nowoczesnego wychowania fizycznego jest wynikiem ewolucji poglądów – począwszy od takich, w których dominowało przekonanie o potrzebie kształtowania ciała (skoncentrowanie na fizyczności i nastawienie na zaspokajanie doraźnych potrzeb dziecka), aż po współczesne założenia postulujące wychowanie w trosce o ciało i zdrowie oraz całościową aktywność<sup>5</sup>. Cele wychowania fizycznego koncentrują się obecnie na rozwijaniu świadomości potrzeby aktywności fizycznej aż do wieku późnej dorosłości oraz silniejszym akcentowaniu aspektów wychowawczych, które mogą i powinny być obszarem działań nauczyciela wychowania fizycznego w ramach procesów pedagogicznych.

Sprawność fizyczna, choć to niezwykle ważny i nieodzowny element wychowania fizycznego, jest w dużej części pochodną rozwoju osobniczego człowieka. Szczególną rolę odgrywają w jej kształtowaniu silne uwarunkowania genetyczne, które stanowią podłoże rozwijania zdolności motorycznych. Innymi słowy, sprawność fizyczna to sfera rozwoju mocno zróżnicowana osobniczo – i jako taka niezwykle problematyczna w kontekście oddziaływania pedagogicznego, a tym samym trudna do obiektywnej oceny. W rzeczywistości szkolnego wychowania fizycznego od lat, niestety, praktykowane jest wystawianie ocen za konkretne osiągnięcia/wyniki uzyskiwane w testach sprawności fizycznej. Takie praktyki w pracy nauczyciela wychowania fizycznego są słusznie krytykowane nie tylko przez specjalistów z zakresu teorii i dydaktyki wychowania fizycznego, ale również przez uczniów i ich rodziców. Szczególnie podważana jest obiektywność takiego podejścia do oceny ucznia.

Ze względu na silne uwarunkowania genetyczne i duże indywidualne różnice w tempie dojrzewania biologicznego, uczeń nie zawsze ma wpływ na poziom swoich możliwości, co rodzi kolejne komplikacje z odniesieniem jego osiągnięć do norm. Każde dziecko ma przecież indywidualne tempo rozwoju. Poczucie niesprawiedliwości (braku obiektywności) oceny za wynik uzyskany w teście sprawności, często nie oddającej rzeczywistych wysiłków wkładanych przez ucznia w wykonanie zadania, jest bezpośrednią przyczyną obniżonej motywacji do aktywności fizycznej, a w konsekwencji rezygnacji z udziału w procesie wychowania fizycznego.

„Dzisiejsze wychowanie fizyczne musi wpisywać się w szerszą – holistyczną edukację człowieka, dając mu bardzo stabilne i oparte na trwałych wartościach przygotowanie do

<sup>4</sup> Współautorzy: Michał Bronikowski, Dorota Groffik, Regina Kumala.

<sup>5</sup> Osiński W., (2011), *Teoria wychowania fizycznego*, Seria: *Podręczniki* nr 64, Poznań: AWF.

wymagań, jakie stawiać będzie przed nim życie w dynamicznie rozwijających się społecznościach i różnorodnych warunkach socjalno-bytowo-kulturowych”<sup>6</sup>.

Rozwój cywilizacyjny, w szczególności technologii informatyczno-cyfrowych, wymusza zmiany w sposobach edukowania kolejnych pokoleń. Szkoła powinna stwarzać uczniom warunki do nabywania umiejętności wykorzystywania technologii informacyjno-komunikacyjnej, również w zakresie aktywności fizycznej. Przygotowując zatem uczniów do całonocnej aktywności, nie można pominąć nowoczesnych technologii i ich wykorzystania w celu promowania i monitorowania podejmowanych aktywności. Wszelkiego rodzaju aplikacje o charakterze dydaktycznym czy filmy instruktażowe, do których dostęp jest współcześnie powszechny, muszą zostać uwzględnione w nowoczesnej edukacji fizycznej.

Takie podejście wymaga „świeżego spojrzenia” na realizację treści wychowania fizycznego. Sama „repedagogizacja wychowania fizycznego, której sens można przedstawić w skrócie jako wychowanie przez kulturę fizyczną do kultury fizycznej, nie daje gwarancji trwałości efektów, jeśli nie zostanie wsparta ideą ukazywania sensowności i użyteczności zabiegów prozdrowotnych, przebiegających w kontekście emocjonalnego zaangażowania ucznia, jak również samego nauczyciela wychowania fizycznego”<sup>7</sup> i jeśli nie będzie ona wpisywała się w bieżące możliwości cywilizacyjne i zainteresowania uczniów.

Założenia nowej podstawy programowej oparte są na personalistycznej koncepcji wychowania oraz koncepcji sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie (ang. *health-related fitness*). W treściach podstawy znajdują się zalecenia odnoszące się do rozwijania komponentów tej sprawności. Takie podejście do sprawności fizycznej nie tylko otwiera możliwość działań pedagogicznych (a zatem i oceny ich efektywności w przypadku każdego ucznia), ale stwarza też fundament pod kształtowanie nawyku całonocnej aktywności fizycznej, co jest celem naczelnym szkolnej edukacji w zakresie wychowania fizycznego. W tak rozumianym wychowaniu fizycznym szczególnego znaczenia nabierają wiedza i praktyczne umiejętności (nie tylko ruchowe), których wykorzystanie w życiu uzależnione jest od stopnia rozbudzenia świadomości w zakresie troski o ciało i zdrowie.

Współczesne wychowanie fizyczne może i powinno odgrywać znaczącą rolę także w zachęcaniu do samodzielności w zakresie zdobywania wiedzy i umiejętności, zapewniając niezbędną przestrzeń nabywania doświadczeń pozwalających dostrzec wartość współdziałania grupowego i indywidualnego<sup>8</sup>. Dlatego też układ treści nowej podstawy programowej uwzględnia zagadnienia dotyczące różnorodnych działań w zakresie wiedzy i umiejętności, poczynając od działań indywidualnych po działania grupowe.

<sup>6</sup> Bronikowski M., (2012), *Dydaktyka wychowania fizycznego, fizjoterapii i sportu*, Seria: Podręczniki nr 66, Poznań: AWF, s. 17.

<sup>7</sup> Ibidem, s. 15.

<sup>8</sup> Penney D., Chandler T., (2000), *Physical Education; What future (s)?*, „Sport, Education and Society”, 5 (1), 71–87.

## Porównanie poprzedniej i nowej podstawy programowej oraz uzasadnienie zmian

W nowo opracowanej podstawie programowej zmodyfikowano dotychczasowy podział treści wymagań szczegółowych. Wymagania te odnoszą się do zajęć przyporządkowanych czterem blokom tematycznym (w porównaniu do układu przyjętego w dotychczasowej podstawie zrezygnowano z 6 bloków tematycznych), a treści zapisano jako kompetencje w zakresie wiedzy i umiejętności. Opis wiadomości i umiejętności, które mają zostać zdobyte przez ucznia w szkole podstawowej, jest zgodny z ideą Europejskich Ram Kwalifikacji (ang. *European Qualifications Framework*) i został sformułowany w języku efektów kształcenia. Zgodnie z tą ideą określono także kompetencje społeczne, jakich powinien nabyć uczeń na tym etapie edukacyjnym.

Wymagania szczegółowe dotyczą treści kształcenia zawartych w obrębie następujących bloków tematycznych:

### 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej nie może stanowić kryterium oceny z wychowania fizycznego. Powinien służyć do wskazywania mocnych i słabych stron ucznia w zakresie jego sprawności – w celu planowania jej dalszego rozwoju. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć „diagnozowanie” i „ocenianie”. Założenia nowej podstawy programowej nie wykluczają wykonywania testów sprawności fizycznej, jednakże ich wyniki, jak wspomniano powyżej, powinny być wykorzystywane jako źródło informacji dla ucznia na temat stanu i zmian jego sprawności. Rolą nauczyciela ma być natomiast wskazanie sposobów doskonalenia różnych obszarów sprawności – wyposażanie uczniów w narzędzia do jej samokontroli i samooceny, a także samodoskonalenia i samousprawniania.

### 2. Aktywność fizyczna

W obrębie tego bloku zawarto treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści tego obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne typowe dla innych krajów oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

### 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Blok ten zawiera treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i właściwego wykorzystania sprzętu sportowego – począwszy od bezpiecznych działań związanych bezpośrednio z własną osobą, poprzez wspólne formy działania, aż po świadomość odpowiedzialności za zdrowie innych.

### 4. Edukacja zdrowotna

Zawarto tu treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie zawartych tu treści z wdrażaniem kompetencji

społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści z tego bloku podnoszą znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

Uwzględniono także **kompetencje społeczne**. Dotyczą one rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania – zgodnie z *Ustawą z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji* (Dz.U. z 2016 r., poz. 64).

W nowej podstawie programowej wymagania szczegółowe w zakresie wiadomości i umiejętności w blokach tematycznych zostały podzielone z uwzględnieniem charakterystyki rozwojowej i zasady stopniowania trudności. Wskazane treści stanowią minimum wymagań szczegółowych koniecznych do realizacji w danej grupie wiekowej.

Biorąc pod uwagę obecnie wydłużony czas trwania drugiego etapu edukacyjnego (5 lat), wymagania szczegółowe opracowano w podziale na trzy poziomy uwzględniające specyfikę rozwoju psychofizycznego ucznia i uwarunkowania formalne. Dla każdego ucznia klasy IV, po ukończeniu pierwszego etapu edukacyjnego, rozpoczyna się czas edukacji w ramach innej niż w poprzednich klasach organizacji systemu kształcenia. Jest to okres przejściowy wdrażania ucznia do odmiennej organizacji zajęć, innych wymagań szczegółowych i oceniania.

Jest to również czas wyrównywania poziomu osiągnięć edukacyjnych w zakresie wiedzy i umiejętności. Podział na pozostałe poziomy (V–VI i VII–VIII) wynika z prawidłowości rozwojowych charakterystycznych dla danego wieku. Jedynie kompetencje społeczne sformułowano dla całego etapu edukacyjnego, gdyż kształtowanie postaw to proces długotrwały i wymagający wielokierunkowych działań.

Treści kształcenia wzbogacono o zagadnienia dotyczące wykorzystania jako środków dydaktycznych: nowoczesnych form aktywności fizycznej, form aktywności fizycznej pochodzących z regionu zamieszkania uczniów, z innych krajów europejskich oraz pozaeuropejskich, a także wynikające z rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia WHO (ang. *World Health Organization*) i/lub Unii Europejskiej w odniesieniu do monitorowania poziomu aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii (proponuje się wykorzystanie dostępnych uczniom i nauczycielom różnorodnych multimedialnych urządzeń monitorujących aktywność fizyczną).

Intencją autorów nowej podstawy programowej było zwrócenie uwagi na formy aktywności fizycznej typowe dla różnych obszarów kulturowych. Należy pamiętać, że kultura fizyczna jest jednym z najbardziej zaniedbanych obszarów kultury i dziedzictwa cywilizacyjnego. O zachowanie dziedzictwa zabaw i gier ruchowych różnych kultur postuluje od lat UNESCO. Chodzi tutaj o to, aby w zajęciach wychowania fizycznego uwzględnić takie formy aktywności, które pozwoliłyby na poznanie innych kultur i praktykowanych w ich obrębie form aktywności, takich jak między innymi: angielski krykiet, hinduskie *kabbadi*, brazylijska *capoeira*, kanadyjski *lacrosse*, japońskie *sumo*, azjatycka gra w *sepak tarkaw*, ćwiczenia *tai-chi*, czy afrykańskie gry i zabawy *juksei* oraz wiele

innych ([www.recallgames.com](http://www.recallgames.com)). Są to często formy aktywności, które nie wymagają korzystania z dodatkowego sprzętu, a jedynie zapoznania się z ich zasadami. Poszukiwanie i wprowadzanie nowych form aktywności powinno być jednym z podstawowych obowiązków rozwoju zawodowego nauczycieli wychowania fizycznego, a wdrożenie nowych zabaw i gier do procesu dydaktyczno-wychowawczego na pewno pozwoli uatrakcyjnić zajęcia.

### Wskazania metodyczne

- W realizacji zajęć z wychowania fizycznego należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej budowy i fizjologii człowieka oraz wiedzy i umiejętności uzyskiwanych przez uczniów w toku nauki innych przedmiotów.
- Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym. Szkoła w miarę możliwości powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej.
- Obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego dla uczniów klas IV–VIII szkół podstawowych mają być realizowane w formie:
  - 1) zajęć klasowo-lekcyjnych;
  - 2) zajęć do wyboru przez ucznia: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

Zajęcia klasowo-lekcyjne w szkołach podstawowych mają być realizowane w wymiarze nie mniejszym niż 2 godziny lekcyjne tygodniowo. Proponowany model wiąże się z tworzeniem przez szkoły własnej oferty zajęć uwzględniających różnorodne aktywności fizyczne i formy organizacyjne (pozalekcyjne, pozaszkolne, zblokowane). Procedura organizowania zajęć do wyboru powinna wynikać z diagnozy zainteresowań uczniów oraz tradycji i możliwości organizacyjnych szkoły.

Mając na uwadze oczekiwania nauczycieli i możliwości organizacyjne szkół, przy poszanowaniu prawa uczniów do partnerskiego współdecydowania **proponuje się następujący model organizacji zajęć** z wychowania fizycznego w szkole podstawowej:

- 1) klasa IV:  
4 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym;
- 2) klasy V–VI:  
3 + 1 (3 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym, 1 godzina do wyboru przez ucznia);
- 3) klasy VII–VIII:  
2 + 2 (2 godziny w systemie klasowo-lekcyjnym, 2 godziny do wyboru przez ucznia).

Zajęcia do wyboru powinny odbywać się w grupach zainteresowań, zgodnie z wyborem dokonany przez ucznia. Zajęcia takie mogą być prowadzone w grupach międzyoddziałowych (w jednej grupie mogą znajdować się uczniowie z różnych oddziałów tej samej

klasy – rocznika) lub międzyklasowych (w jednej grupie mogą znajdować się uczniowie z różnych klas – roczników). Można realizować je w systemie: lekcyjnym, pozalekcyjnym lub pozaszkolnym. Dopuszcza się prowadzenie tych zajęć w obrębie klas (o wyborze formy aktywności fizycznej decydują wówczas uczniowie danej klasy), co minimalizuje trudności organizacyjne szkół.

- Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do obligatoryjnych zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym. W ramach obligatoryjnych zajęć do wyboru realizacja treści jest dowolna i powinna wykraczać poza podstawę programową w zależności od możliwości organizacyjnych szkoły.
- Realizacja podstawy programowej w zakresie edukacji zdrowotnej powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły. Warunkiem skuteczności realizacji bloku tematycznego „Edukacja zdrowotna” jest integrowanie przekazywanych wiadomości z treściami innych przedmiotów, w tym np.: biologii, wychowania do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, edukacji dla bezpieczeństwa. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz z rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.
- Do realizacji treści wychowania fizycznego, należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku „Edukacja zdrowotna”.

W trosce o prawidłowy rozwój ucznia nie należy zapominać o działaniach szkoły wspomagających korygowanie i kompensowanie występujących u uczniów wad postawy. Powinny one mieć miejsce w ramach odrębnych zajęć gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej.

- Nauczyciel musi wspierać ucznia o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Dotyczy to zarówno wspomagania dzieci z trudnościami w nauce wynikającymi z niepełnosprawności i zaburzeń rozwojowych, jak i dzieci uzdolnionych.

Kształcenie uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych wymaga od nauczyciela dopasowania celów, treści, metod, środków i tempa pracy do ich sprawności psychofizycznej oraz możliwości. Należy również uwzględnić różne formy pracy. W przypadku uczniów uzdolnionych ruchowo mogą to być to sportowe zajęcia pozalekcyjne, które dają dodatkową szansę ukierunkowania i rozwoju talentu. W przypadkach uczniów z niepełnosprawnościami lub zaburzeniami rozwojowymi – mogą to być terapeutyczne (ruchowe) zajęcia pozalekcyjne, które stymulują rozwój psychofizyczny.

Współcześnie, zgodnie z występującymi trendami w edukacji, edukacja włączająca stała się elementem szkolnej rzeczywistości. Fakt obecności uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych w szkołach masowych wymaga od nauczyciela odpowiedniej wiedzy i przygotowania praktycznego do pracy z tą grupą uczniów. Konieczne staje się zatem

doskonalenie zawodowe w tym kierunku, jak również poszukiwanie bieżącej pomocy w dostępnych źródłach.

Nauczyciel wychowania fizycznego może korzystać z gotowych, opracowanych i zatwierdzonych programów nauczania zgodnych z nową podstawą programową. Ze względu na specyfikę przedmiotu, wydaje się, że najlepszym rozwiązaniem jest pisanie, przez nauczyciela lub zespół nauczycieli, własnych programów nauczania dla danej szkoły. Takie podejście uwzględnia potrzeby i oczekiwania uczniów wynikające z ich diagnozy, specyfiki obiektów, kwalifikacji nauczycieli oraz tradycji środowiskowych. Nie należy zapominać o uczniach ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Przed podjęciem jakichkolwiek działań związanych z ocenianiem należy przeanalizować stosowne akty prawne oraz zwrócić uwagę na istotę oceniania ucznia na zajęciach wychowania fizycznego. Nauczyciele tego przedmiotu w danej szkole opracowują przedmiotowy system oceniania (PSO) zgodny z wewnątrzszkolnym systemem oceniania (WSO). Przygotowując PSO, nauczyciele powinni pamiętać, że efektywność osiągania celów wychowania fizycznego zależy w dużym stopniu od stosowania sposobów oceniania motywujących ucznia. PSO należy również dostosować do możliwości uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Funkcjonujący system ocen szkolnych z wychowania fizycznego zwykle najbardziej dowartościowuje sprawnych, słabo mobilizuje do systematycznej pracy nad sobą przeciętnych, a u naj słabszych (zapóźnionych motorycznie) może wywoływać objawy nasilającego się poczucia niższości, odrzucenia społecznego i powodować trwałe niekorzystne konsekwencje w psychice ucznia<sup>9</sup>.

Tę niebezpieczną tendencję dostrzegło Ministerstwo Edukacji Narodowej, wprowadzając w zapisie dotyczącym oceny z wychowania fizycznego następujące zalecenie: „Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej”.

Oceniając, należy zatem uwzględniać zdobyte przez ucznia umiejętności i wiadomości wskazane w podstawie programowej wychowania fizycznego, lecz także powinno się eksponować jego wysiłek i zaangażowanie. Dodatkowymi kryteriami oceny mogą być zachowania wynikające z opanowywania kompetencji społecznych. Organizacja zajęć wychowania fizycznego wymaga, aby oceny śródroczna i roczna były wystawiane na podstawie ocen z zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym, jak i z zajęć do wyboru – zgodnie z przyjętym przez nauczycieli przedmiotowym systemem oceniania.

Ze względu na specyfikę treści z zakresu edukacji zdrowotnej, w ocenianiu osiągnięć uczniów należy wziąć pod uwagę:

- gotowość do podejmowania zadań indywidualnych lub zespołowych;

<sup>9</sup> Osiński W., (2011), *Teoria wychowania fizycznego*, Seria: *Podręczniki* nr 64, Poznań: AWF.

- samoocenę uczniów dotyczącą rozwoju ich umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań;
- wzajemną ocenę rówieśników w przypadku wykonywania projektów i prac zespołowych;
- ocenę pracy ucznia przez nauczyciela dotyczącą specyficznych zadań, prac domowych, projektów edukacyjnych i innych wytworów pracy ucznia.





**Dobra  
Szkoła**

[www.reformaedukacji.men.gov.pl](http://www.reformaedukacji.men.gov.pl)

[www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)