



# DZIENNIK USTAW RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 1 sierpnia 2025 r.

Poz. 1052

## ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI<sup>1)</sup>

z dnia 21 lipca 2025 r.

**zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej**

Na podstawie art. 47 ust. 1 pkt 1 lit. a, b, e, f i h ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2025 r. poz. 1043) zarządza się, co następuje:

**§ 1.** W rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz. U. poz. 356, z późn. zm.<sup>2)</sup>) wprowadza się następujące zmiany:

1) w załączniku nr 2 do rozporządzenia:

a) w części zatytułowanej „**II etap edukacyjny: klasy IV–VIII**” część zatytułowana „**Wychowanie fizyczne**” otrzymuje brzmienie:

### **„Wychowanie fizyczne**

Głównym celem zajęć wychowania fizycznego jest kształtowanie całościowej potrzeby podejmowania aktywności fizycznej, w tym także na świeżym powietrzu, rozwój sprawności fizycznej i świadomej postawy prozdrowotnej. Wychowanie fizyczne umożliwia uczniom poznawanie różnorodnych form aktywności fizycznej, rozwijanie pasji sportowych oraz kształtowanie umiejętności społecznych, takich jak współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych, oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Wychowanie fizyczne to proces złożony, wieloetapowy i interdyscyplinarny, integrujący wiedzę z zakresu nauk o zdrowiu, psychologii, pedagogiki, socjologii oraz nauk przyrodniczych. Takie podejście pozwala uczniom nie tylko rozwijać sprawność fizyczną, ale także lepiej rozumieć wpływ aktywności fizycznej na zdrowie w wymiarze fizycznym, psychicznym, społecznym oraz środowiskowym. Celem jest kształtowanie u uczniów kompetencji umożliwiających świadome zarządzanie własną sprawnością oraz efektywne wykorzystywanie aktywności fizycznej w codziennym życiu. Aby ten proces był skuteczny, treści i formy aktywności fizycznej powinny uwzględniać wiek oraz możliwości psychofizyczne uczniów, a także uwarunkowania środowiskowe i sytuację życiową uczniów. Dzięki temu uczniowie zyskują praktyczne umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami zdrowotnymi, które zapobiegają zachowaniom ryzykownym, a także wzmocnią swoje zasoby fizyczne i psychiczne wobec ewentualnych trudności.

<sup>1)</sup> Minister Edukacji kieruje działem administracji rządowej – oświata i wychowanie, na podstawie § 1 ust. 2 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 grudnia 2023 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Edukacji (Dz. U. poz. 2717).

<sup>2)</sup> Zmiany wymienionego rozporządzenia zostały ogłoszone w Dz. U. z 2018 r. poz. 1679, z 2021 r. poz. 1533, z 2022 r. poz. 609 i 1717, z 2023 r. poz. 312 i 1759, z 2024 r. poz. 996 oraz z 2025 r. poz. 378.

Ponadto uczniowie powinni rozumieć, że dzięki sprawności fizycznej i lepszemu zdrowiu zyskują większe możliwości realizacji swoich przyszłych aspiracji zawodowych, co realnie może wpłynąć na ich przyszły dobrostan, w tym na ich sytuację ekonomiczną. Uczniowie powinni być świadomi, że sport może być obszarem aktywności zawodowej, i znać przykłady zawodów wymagających sprawności fizycznej.

Cele kształcenia – wymagania ogólne podstawy programowej w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne obejmują rozumienie wieloaspektowego wpływu aktywności fizycznej na rozwój człowieka, zainteresowanie różnorodnymi jej formami oraz gotowość do prowadzenia aktywnego i zdrowego stylu życia. Wszystkie działania powinny być realizowane zgodnie z zasadami *fair play* oraz oparte na wzajemnym szacunku i współpracy, co sprzyja kształtowaniu odpowiedzialnych postaw społecznych.

Zgodnie z założeniami podstawy programowej w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne – aktywność fizyczna nie tylko zaspokaja naturalną potrzebę, ale jest wartością wspierającą rozwój człowieka w wymiarze fizycznym, psychicznym i społecznym.

Przedmiot wychowanie fizyczne ma interdyscyplinarny charakter i elastyczny program, co sprzyja integracji z innymi obszarami edukacji, takimi jak edukacja zdrowotna i edukacja dla bezpieczeństwa, a także edukacja proekologiczna czy też kulturalna. Dzięki temu proces kształcenia staje się bardziej kompleksowy, a uczniowie rozwijają wszechstronne kompetencje.”,

b) w części zatytułowanej „I ETAP EDUKACYJNY: KLASY I–III – EDUKACJA WCZESNOSZKOLNA”:

– w części zatytułowanej „**Cele kształcenia – wymagania ogólne**”:

- wyrazy „Cele te uczeń osiąga w procesie wychowania i kształcenia przez rozwój prostych czynności praktycznych i intelektualnych w czynności bardziej złożone.” zastępuje się wyrazami „Cele te uczeń osiąga w procesie wychowania i kształcenia przez rozwój prostych czynności praktycznych, intelektualnych oraz ruchowych w czynności bardziej złożone.”,

- część zatytułowana „I. W zakresie fizycznego obszaru rozwoju uczeń osiąga” otrzymuje brzmienie:

„I. W zakresie fizycznego obszaru rozwoju uczeń osiąga:

- 1) podstawowe umiejętności ruchowe, tworzące fundament do nabywania złożonych umiejętności ruchowych;
- 2) świadomość w zakresie higieny i pielęgnacji ciała oraz zdrowego trybu życia;
- 3) umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej i rekreacyjnej;
- 4) umiejętność respektowania zasad zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych;
- 5) umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych;
- 6) umiejętność poruszania się w miejscach publicznych z poszanowaniem przepisów ruchu drogowego, zasad kultury i odpowiedniego zachowania w przestrzeni publicznej i na terenach zielonych, w tym obszarach chronionych.”,

- w części zatytułowanej „**Treści nauczania – wymagania szczegółowe**” część zatytułowana „IX. Wychowanie fizyczne.” otrzymuje brzmienie:

„IX. Wychowanie fizyczne.

1. Osiągnięcia w zakresie profilaktyki zdrowia i bezpieczeństwa. Uczeń:

- 1) współpracuje z rodzicami w codziennych działaniach na rzecz utrzymania zdrowia (np. zachowanie higieny ciała, wybór stroju sportowego zgodnego z miejscem prowadzenia zajęć oraz pogodą);
- 2) wymienia przykłady aktywności fizycznej, które może wykonywać w domu, szkole i na świeżym powietrzu (np. wie, jak aktywnie spędzać przerwy, weekendy czy wakacje);
- 3) rozpoznaje i nazywa różnorodne formy aktywności fizycznej;
- 4) podejmuje aktywność fizyczną, mającą na celu utrzymanie zdrowia i zapobieganie wadom postawy;
- 5) wykonuje rozgrzewkę i rozumie jej cel;
- 6) systematycznie, wytrwale i świadomie wykonuje ćwiczenia fizyczne oraz podejmuje nowe wyzwania ruchowe;
- 7) respektuje zasady zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych;
- 8) omawia zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze i rolkach;
- 9) omawia zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach – uwzględniając zasady zachowania w środowisku naturalnym oraz ochrony przyrody.

2. Osiągnięcia w zakresie sprawności fizycznej. Uczeń:
  - 1) posiada umiejętności związane z przemieszczaniem, tj. umiejętność dotyczącą:
    - a) chodzenia i maszerowania ze zmianą kierunku i tempa, z zachowaniem rytmu i koordynacji,
    - b) biegania krótkich dystansów ze zmianą kierunku i tempa,
    - c) skakania, podskakiwania i przeskakiwania (np. skoki obunóż i jednonóż w miejscu i ruchu, pokonywanie przeszkód o różnej wysokości i szerokości, skok w dal dowolnym sposobem z miejsca i z rozbiegu, skoki przez skakankę lub gumę),
    - d) wspinania się na niskich wysokościach,
    - e) czołgania w różnych kierunkach i pod przeszkodami;
  - 2) posiada umiejętności związane z posługiwaniem się przyborami i manipulowaniem nimi, tj. umiejętność dotyczącą:
    - a) rzucania jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego,
    - b) podawania przyborów oburącz sprzed klatki piersiowej i znad głowy, w miejscu i ruchu oraz chwytania przyborów w miejscu i ruchu,
    - c) uderzania piłki (kopnięcia) w miejscu i ruchu, do partnera lub celu, z różną siłą i w różnych kierunkach,
    - d) odbijania piłki – oburącz lub jednorącz w górę i w kierunku partnera,
    - e) uderzania przyborem (np. kijem, rakieta),
    - f) toczenia, podnoszenia i przenoszenia przyborów,
    - g) celowania i trafiania do wyznaczonego celu – rzucając, kopiąc, odbijając i uderzając przybór;
  - 3) posiada umiejętności związane z utrzymywaniem równowagi, kontroli ciała i orientacji w przestrzeni, tj. umiejętności dotyczące:
    - a) utrzymania równowagi w pozycjach statycznych i dynamicznych z przyborem i bez,
    - b) wykonywania rotacji ciała wokół osi pionowej i poziomej (np. obrót w miejscu i ruchu, przewrót w przód z przysiadu podpartego),
    - c) wykonywania skrętów i zwrotów w sposób kontrolowany,
    - d) przenoszenia ciężaru ciała z jednej strony na drugą,
    - e) utrzymywania prawidłowej postawy w różnych pozycjach.
3. Osiągnięcia w zakresie zabaw i gier ruchowych, gier zespołowych oraz rekreacyjnych. Uczeń:
  - 1) wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce;
  - 2) uczestniczy w zabawach i grach ruchowych, grach zespołowych, z wykorzystaniem dostępnego sprzętu sportowego;
  - 3) wykonuje podstawowe elementy techniczne z piłką lub innym przyborem charakterystycznym dla gier zespołowych: kozłowanie w miejscu i ruchu, podawanie i chwytanie, odbijanie, uderzanie i prowadzenie, rzucanie, uderzanie do celu;
  - 4) współpracuje z innymi przy tworzeniu i realizacji zabaw ruchowych;
  - 5) korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, takiego jak: rolki, łyżwy, sanki, hulajnoga i rower, dostosowując sposób jazdy do warunków i zasad bezpieczeństwa;
  - 6) przestrzega zasad *fair play* w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych.”,

– w części zatytułowanej „**Warunki i sposób realizacji**” wyrazy „Proces edukacji w klasach I–III opiera się na podstawowych potrzebach dzieci. Jedną z najważniejszych jest potrzeba ruchu. Dla zabezpieczenia zdrowego rozwoju, zajęcia ruchowe odbywają się każdego dnia jako element kształcenia zintegrowanego. Wskazane jest, aby co najmniej jedna godzina zajęć wychowania fizycznego w tygodniu odbywała się w sali gimnastycznej z dostępem do wszelkich środków i sprzętów sportowych. Nauczyciel, planując pracę oddziału, uwzględni wszelkie zabawy i gry ruchowe, zapobiegające wadom postawy oraz ćwiczenia kształtujące nawyki utrzymania prawidłowej postawy. Istnieje także potrzeba organizowania odrębnych zajęć gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej prowadzonych przez specjalistów posiadających odpowiednie kwalifikacje. W klasach I–III wiele zajęć, w tym ruchowych, nauczyciel organizuje na świeżym powietrzu.” zastępuje się wyrazami „Proces edukacji w klasach I–III opiera się na zaspokojeniu podstawowych potrzeb dzieci, z których jedną z najważniejszych jest potrzeba ruchu. Dla zabezpieczenia zdrowego rozwoju zajęcia ruchowe odbywają się każdego dnia

jako element kształcenia zintegrowanego. W klasach I–III wiele zajęć, w tym ruchowych, nauczyciel organizuje na świeżym powietrzu. Wskazane jest, aby co najmniej jedna godzina zajęć wychowania fizycznego w tygodniu odbywała się w sali gimnastycznej z dostępem do wszelkich środków i sprzętów sportowych. Nauczyciel, planując pracę oddziału, uwzględnia wszelkie zabawy ruchowe i gry zespołowe rozwijające podstawowe umiejętności ruchowe oraz ćwiczenia kształtujące nawyki utrzymania prawidłowej postawy ciała w różnych pozycjach. Istnieje także potrzeba organizowania odrębnych zajęć gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej prowadzonych przez specjalistów posiadających odpowiednie kwalifikacje.

W ramach zajęć wychowania fizycznego realizuje się treści nauczania związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów. W każdym roku szkolnym w okresie od lutego do kwietnia nauczyciel przeprowadza testy sprawnościowe, które obejmują:

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

Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiaru sprawności fizycznej powinny być wykorzystywane wyłącznie do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.”,

c) w części zatytułowanej „II ETAP EDUKACYJNY: KLASY IV–VIII”:

– część zatytułowana „**WYCHOWANIE FIZYCZNE**” otrzymuje brzmienie:

**„WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**Cele kształcenia – wymagania ogólne**

Przedmiot wychowanie fizyczne realizuje następujące cele kształcenia:

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.
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.
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.
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.
5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie.

Poznanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne.

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.

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.

Ze względu na cele wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej, zwłaszcza te związane z założyciową dbałością o podejmowanie prozdrowotnej aktywności fizycznej, szczególnie istotne jest kształcenie i rozwijanie następujących umiejętności:

1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.
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. 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.
4. Umiejętność – rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń (np. sprzęt sportowy, warunki pogodowe, własna kondycja) i stosowanie odpowiednich środków ostrożności (np. właściwy ubiór, asekuracja, udzielanie pomocy) w celu ochrony zdrowia i życia.
5. 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. 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. 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.
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.

Każda z powyższych umiejętności wspiera realizację co najmniej jednego z ogólnych celów kształcenia, tworząc spójny system nauczania i uczenia się. Dzięki temu program wychowania fizycznego w klasach IV–VIII jest dostosowany do potrzeb uczniów oraz przygotowuje ich do dalszego rozwoju fizycznego, społecznego i prozdrowotnego.

### **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności**

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne dla uczniów klas IV–VI obejmuje osiem działów, a dla klas VII i VIII dziewięć działów, które odzwierciedlają kluczowe obszary rozwoju fizycznego oraz społecznego na tym etapie edukacyjnym. Każdy dział uwzględnia zarówno kształtowanie sprawności fizycznej, jak i rozwijanie umiejętności współpracy, świadomego planowania aktywności fizycznej oraz troski o zdrowie własne i innych.

W dziale dotyczącym kompetencji społecznych, który jest tożsamy dla klas IV–VIII, podkreśla się uniwersalne zasady i kompetencje społeczne stanowiące fundament kultury fizycznej. Wychowanie fizyczne na etapie klas IV–VIII uwzględnia indywidualną hierarchię wartości każdego ucznia, wspiera jego rozwój emocjonalny oraz kształtuje postawę zdrowego stylu życia.

Wymagania szczegółowe odnoszą się do konkretnych obszarów wiedzy i praktycznych umiejętności, takich jak ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry zespołowe, lekkoatletyka, taniec, bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej. Obejmują one:

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

Tylko spójna i równoległa realizacja tych wymagań w różnych działach pozwala osiągnąć cele kształcenia określone dla przedmiotu wychowanie fizyczne w klasach IV–VIII.

Ważnym założeniem jest wzbudzanie i utrwalanie w uczniach motywacji do samodzielnej, systematycznej aktywności fizycznej – również poza szkołą, tak aby potrafili oni korzystać z ruchu jako naturalnej drogi do utrzymania dobrego zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. W niektórych działach można wprowadzić wymagania fakultatywne (do wyboru przez nauczyciela), dostosowane do lokalnych warunków szkoły, potrzeb i zainteresowań uczniów oraz ich poziomu zaawansowania.

Na zajęciach wychowania fizycznego nauczyciele podkreślają postępy indywidualne i grupowe, wspierają uczniów w odkrywaniu własnych uzdolnień i rozwijaniu pewności siebie. Docenianie wysiłku, konstruktywna informacja zwrotna oraz wzmacnianie pozytywnych emocji związanych z ruchem sprzyjają zarówno poprawie sprawności fizycznej, jak i budowaniu dojrzałych, zdrowych relacji z rówieśnikami.

Każde z wymagań szczegółowych integruje treści nauczania z praktycznymi umiejętnościami – od podstawowej wiedzy, np. zasad pracy z tętnem czy techniki wykonywania ćwiczeń, po rozwój koordynacji ruchowej, umiejętność planowania indywidualnych programów treningowych oraz skutecznego współdziałania w grupie.

Prezentowany układ treści nauczania pozwala na dostosowanie metod i form pracy do potrzeb danej klasy. Najważniejszym celem jest przygotowanie uczniów klas IV–VIII do świadomego, aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej oraz umiejętnego wykorzystania nabytych kompetencji w życiu codziennym, w taki sposób, aby ruch i sport były nie tylko źródłem zdrowia, ale i radości, pewności siebie oraz budowania relacji z innymi.

Znak „X” w tabelach oznacza, że sposób pracy z danym wymaganiem powinien realizować dany cel kształcenia oraz umożliwiać uczniom nabycie wskazanych umiejętności.

#### KLASA IV

##### Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;	X						X	
2) wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;	X						X	
3) dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;	X	X						

4) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;		X					X	
5) wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.	X						X	

## Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, mini-grach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak: a) w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza, b) w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki, c) w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty, d) w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską;	X		X			X		
2) uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;			X		X	X		
3) uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.			X			X		X

## Dział III. Lekkoatletyka

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;	X						X	
2) uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych;	X		X			X		

3) wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych;	X				X			
4) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych;	X						X	
5) wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych;	X							X
6) wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.	X	X					X	

## Dział IV. Taniec

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.	X				X		X	X

## Dział V. Relaksacja i odprężenie

Pytanie wiodące: W jaki sposób ćwiczenia oddechowe i rozciągające mogą wspierać regenerację organizmu i poprawiać samopoczucie po wysiłku fizycznym?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.		X					X	X

## Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka;		X					X	
2) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;		X					X	
3) mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.		X					X	



## Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Pytanie wiodące: W jaki sposób znajomość zasad bezpieczeństwa oraz umiejętne korzystanie z dostępnych urządzeń i przyborów pomagają nam chronić siebie i innych w trakcie aktywności fizycznej (np. w sali gimnastycznej, na boisku, nad wodą i w górach)?

**Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:**

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

## Dział VIII. Kompetencje społeczne

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

**Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:**

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

**KLASY V i VI****Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe**

Pytanie wiodące: Jakie ćwiczenia pomagają wzmacniać mięśnie posturalne, poprawiać gibkość i koordynację, a także kształtować prawidłową postawę ciała?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;	X						X	
2) wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;	X	X				X		
3) wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;	X					X		
4) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;		X					X	
5) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;		X					X	
6) omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.		X	X					

**Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne**

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;			X					
2) potrafi w: a) koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza, b) piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki, c) piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki,	X							

d) siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucanie siatkarskiej;								
3) uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;					X			
4) uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;			X			X		
5) organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.						X		

## Dział III. Lekkoatletyka

Pytanie wiodące: W jaki sposób biegi, skoki i rzuty w lekkoatletyce rozwijają sprawność fizyczną?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);	X						X	
2) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;	X	X						
3) wykonuje bieg przez przeszkody;	X							X
4) wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu;	X				X			
5) wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego;		X						X
6) wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;	X		X					
7) wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.	X						X	

## Dział IV. Taniec

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.	X				X			X

## Dział V. Relaksacja i odprężenie

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;		X					X	X
2) omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.		X		X	X			X

## Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.		X					X	

## Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

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

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:
1) przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę; 2) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji; 3) omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej; 4) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; 5) wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo; 6) omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.

## Dział VIII. Kompetencje społeczne

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

**KLASY VII i VIII**

## Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

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:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;	X							
2) wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;		X						
3) omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening <i>tabata</i> , trening obwodowy);		X			X			
4) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;		X		X			X	
5) wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. <i>pilates</i> , <i>zumba</i> , <i>nordic walking</i> );					X			

6) przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;		X	X					
7) wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;		X					X	
8) omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.								X

## 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:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;	X							
2) przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1;			X					
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;					X			
4) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;			X					
5) planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.			X					

## 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:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;	X							

2) wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;	X							
3) wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;	X							
4) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;			X					
5) wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;		X						X
6) wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.	X							

## 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:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.	X				X	X		X

## 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:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.		X					X	X

## 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:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;						X	X	
2) korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sporttesterów);							X	
3) mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.		X					X	

Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach (dział fakultatywny – decyzję o jego zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będzie zrealizowany, podejmuje nauczyciel na podstawie oceny dostępnego czasu, umiejętności uczniów i ich zainteresowania danymi zagadnieniami)

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:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik);							X	
2) wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.	X			X				



## Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

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 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

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

W ramach zajęć wychowania fizycznego uczniowie zdobywają unikalne doświadczenia edukacyjne, które wspierają ich rozwój fizyczny, psychiczny, społeczny i osobisty oraz budują poczucie sprawczości i odpowiedzialności za własne zdrowie. Doświadczenia te mają charakter praktyczny, wzmacniają kompetencje przekrojowe oraz rozwijają umiejętności organizacyjne, komunikacyjne i współpracy.

Doświadczenia edukacyjne w ramach wychowania fizycznego mogą być realizowane w formie:

- 1) realizacji projektów związanych z aktywnością fizyczną, tj. uczeń przynajmniej raz w każdym roku szkolnym współorganizuje wydarzenie, takie jak mini-dzień sportu, turniej międzyklasowy, spotkanie ze sportowcem, zawody szkolne, kampanię promującą ideę olimpizmu lub zdrowy styl życia; w ramach tego doświadczenia uczeń uczy się planowania, organizowania i realizowania wybranych elementów wydarzenia, uwzględniając potrzeby i zainteresowania grupy;

- 2) samodzielnego zaplanowania i przeprowadzenia ćwiczeń, tj. uczeń przynajmniej dwa razy w każdym roku szkolnym przygotowuje i prowadzi samodzielnie krótką rozgrzewkę, zestaw ćwiczeń lub dowolną grę dla swojej klasy lub grupy rówieśniczej; w ramach tego doświadczenia uczeń uczy się planowania aktywności fizycznej, dostosowywania ćwiczeń do potrzeb uczestników i udzielania informacji zwrotnej;
- 3) dokumentowania własnej aktywności fizycznej, tj. uczeń prowadzi dzienniczek treningowy, w którym dokumentuje swoje codzienne formy aktywności fizycznej, analizuje ich wpływ na zdrowie i samopoczucie oraz wyznacza cele dotyczące poprawy kondycji fizycznej; w ramach tego doświadczenia uczeń uczy się samodzielnego monitorowania swojego rozwoju oraz świadomego planowania aktywności fizycznej;
- 4) podejmowania działań na rzecz promocji aktywności fizycznej, tj. uczeń współorganizuje działania promujące aktywność fizyczną w społeczności szkolnej lub lokalnej, takie jak wycieczki rowerowe, spacery integracyjne, akcje charytatywne związane z aktywnością fizyczną, kampanie informacyjne na temat zdrowego stylu życia czy spotkania z osobami lub instytucjami działającymi lokalnie na rzecz zdrowia, aktywności fizycznej lub sportu; w ramach tego doświadczenia uczeń rozwija kompetencje społeczne, organizacyjne i komunikacyjne;
- 5) uczestnictwa w wydarzeniu sportowym i rekreacyjnym, tj. uczeń przynajmniej raz w każdym roku szkolnym aktywnie bierze udział w wydarzeniu sportowym o charakterze lokalnym lub ogólnopolskim (np. w zawodach międzyszkolnych, biegach miejskich, innym wydarzeniu promującym aktywność fizyczną lub turnieju sportowym); w ramach tego doświadczenia uczeń uczy się współzawodnictwa w duchu zasad *fair play*, buduje poczucie przynależności do społeczności sportowej oraz rozwija umiejętność radzenia sobie z emocjami.

Powyższe doświadczenia edukacyjne mają na celu:

- 1) kształtowanie samodzielności i sprawczości uczniów poprzez planowanie, realizację i refleksję nad własną aktywnością fizyczną oraz współudział w życiu sportowym szkoły;
- 2) rozwój kompetencji społecznych i organizacyjnych, takich jak współpraca, komunikacja, odpowiedzialność oraz zdolność podejmowania inicjatywy w grupie rówieśniczej i społeczności lokalnej;
- 3) wzmacnianie motywacji wewnętrznej do podejmowania regularnej aktywności fizycznej i kształtowanie świadomych postaw prozdrowotnych.

Doświadczenia te nie są przedmiotem oceny testowej ani formalnej klasyfikacji, lecz stanowią ważny element wszechstronnego rozwoju uczniów. Ich celem jest budowanie pozytywnych nawyków zdrowotnych, rozwijanie poczucia własnej skuteczności oraz zachęcanie do aktywnego, odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu szkolnym i społecznym.

### **Warunki i sposób realizacji**

Przedmiot wychowanie fizyczne wymaga zapewnienia odpowiednich warunków realizacji, które wspierają wszechstronny rozwój uczniów oraz umożliwiają efektywne nabywanie wiedzy i umiejętności ruchowych. Kluczowe znaczenie mają metody nauczania i infrastruktura dostosowane do potrzeb i możliwości uczniów.

Zajęcia wychowania fizycznego dla uczniów klas IV–VIII szkół podstawowych są realizowane w formie:

- 1) zajęć klasowo-lekcyjnych;
- 2) zajęć do wyboru przez uczniów: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

Szkoła powinna organizować i realizować lekcje wychowania fizycznego w sposób, który najbardziej odpowiada jej możliwościom, dostępnej infrastrukturze, kompetencjom kadry nauczycielskiej, a także potrzebom uczniów.

Wychowanie fizyczne w klasach IV–VIII powinno być integralną częścią działań promujących zdrowy styl życia w całej szkole. Rola dyrektora szkoły, nauczycieli innych przedmiotów oraz rodziców jest kluczowa w tworzeniu warunków sprzyjających aktywności fizycznej. Tworzenie przestrzeni do ćwiczeń, uczestnictwo w wydarzeniach sportowych oraz wzmacnianie postaw prozdrowotnych w programach wychowawczych wspiera osiągnięcie celów kształcenia i rozwój uczniów.

Szkoła wspiera także zaangażowanie uczniów w działalność sportową, w tym np. udział w rozgrywkach międzyszkolnych, jako element rozwijania pasji i aktywności uczniów.

Szkoła promuje ruch jako integralną część codziennego życia. Przez aktywne dojazdy, przerwy i nauczanie szkoła tworzy środowisko wspierające zdrowie, dobrostan i lepsze wyniki edukacyjne uczniów.

Szkoła zapewnia dostęp do odpowiednich przestrzeni do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego (np. sali gimnastycznej, boiska szkolnego, przestrzeni rekreacyjnych) oraz pomocy dydaktycznych (np. sprzętu sportowego, przyborów gimnastycznych).

Zaleca się, aby zajęcia jak najczęściej odbywały się na świeżym powietrzu, niezależnie od pory roku, oraz aby w ich realizacji wykorzystywano również zewnętrzne obiekty sportowe (np. pływalnie, lodowiska, hale sportowe).

Zajęcia powinny obejmować różnorodne formy aktywności fizycznej, dostosowane do wieku, zainteresowań, stanu zdrowia i poziomu sprawności fizycznej uczniów, aby każdy mógł znaleźć formę aktywności odpowiednią dla siebie.

Zaleca się rozszerzenie zestawu gier zespołowych i rekreacyjnych wymienionych w wymaganiach szczególnych na podstawie diagnozy sprawności fizycznej, analizy potrzeb i preferencji uczniów, z uwzględnieniem tradycji szkoły, środowiska lokalnego oraz możliwości organizacyjnych szkoły.

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 (np. organizacja lub udział w wydarzeniach sportowych i kampaniach prozdrowotnych), rywalizacja w duchu zasad *fair play* (np. zdobywanie odznak za aktywność, współpracę i postępy), wirtualne wyzwania (np. zbieranie kroków, wirtualne wyścigi), zajęcia na świeżym powietrzu (np. biegi terenowe, gry zespołowe), samodzielne wyzwania ruchowe, a także zajęcia z wykorzystaniem muzyki.

W ramach zajęć wychowania fizycznego realizuje się treści nauczania związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów. Testy sprawnościowe, o których mowa w art. 28 ust. 2a ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2025 r. poz. 1043), są przeprowadzane w okresie od lutego do kwietnia. Testy sprawnościowe obejmują:

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

Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiary sprawności fizycznej nie mogą być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne, lecz powinny być wykorzystywane do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

Wyniki testów sprawnościowych mogą być wykorzystywane wyłącznie do planowania ćwiczeń i aktywności fizycznych pomagających w rozwoju sprawności fizycznej. Nie mogą natomiast wpływać na oceny z wychowania fizycznego.

W procesie kształcenia nauczyciel stosuje zróżnicowane metody i formy pracy, dostosowane do możliwości psychofizycznych uczniów. Uwzględnia ich potrzeby, potencjał oraz ewentualne ograniczenia. Wykorzystuje indywidualizację w planowaniu i prowadzeniu zajęć, tworząc przy tym środowisko współpracy i wzajemnego wsparcia. Dbą o ciągłość i progresję kształcenia, systematycznie rozwijając umiejętności uczniów nabyte na wcześniejszych etapach edukacyjnych.

Bezpieczeństwo uczniów stanowi integralny element organizacji zajęć. Nauczyciel zapewnia warunki sprzyjające bezpiecznemu wykonywaniu ćwiczeń, zwracając szczególną uwagę na właściwe korzystanie z przyborów sportowych oraz stosowanie zasad asekuracji i samoasekuracji. Nauczyciel podejmuje współpracę z rodzicami, lokalnymi klubami sportowymi oraz instytucjami promującymi zdrowy styl życia, wspierając rozwój aktywności fizycznej uczniów zarówno w szkole, jak i poza nią.

Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne  
(w zakresie poszczególnych działów) z podstawą programową kształcenia ogólnego  
w zakresie innych przedmiotów (w zakresie poszczególnych działów)

<b>Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne (poszczególne działy)</b>	<b>Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (poszczególne działy)</b>
Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	Biologia: Dział III. Organizm człowieka w zakresie ust. 2 dotyczącego układu ruchu
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne	Edukacja zdrowotna: Dział III. Aktywność fizyczna
Dział III. Lekkoatletyka	
Dział IV. Taniec	Muzyka: Dział I. Indywidualna i zespołowa ekspresja muzyczna
Dział V. Relaksacja i odpoczynek	Biologia: Dział III. Organizm człowieka w zakresie ust. 8 dotyczącego układu nerwowego
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Matematyka: Dział II. Działania na liczbach naturalnych
	Informatyka: Dział III. Posługiwanie się komputerem, urządzeniami cyfrowymi i sieciami komputerowymi
Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach – w przypadku klas VII i VIII	Edukacja dla bezpieczeństwa: Dział IV. Kształtowanie postaw obronnych w zakresie ust. 1 dotyczącego terenoznawstwa
Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej – w przypadku klas IV–VI	Edukacja dla bezpieczeństwa: Dział III. Podstawy pierwszej pomocy
Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej – w przypadku klas VII i VIII	
Dział VIII. Kompetencje społeczne – w przypadku dla klas IV–VI	Etyka: Dział I. Elementy etyki ogólnej
	Edukacja obywatelska: Dział I. Ja i społeczeństwo
Dział IX. Kompetencje społeczne – w przypadku klas VII i VIII	Etyka: Dział I. Elementy etyki ogólnej
	Edukacja obywatelska: Dział I. Ja i społeczeństwo

Zajęcia wychowania fizycznego stwarzają uczniom warunki do rozwijania kompetencji społecznych, takich jak współpraca, komunikacja, empatia, rozwiązywanie konfliktów, samokontrola, kreatywność i poszanowanie różnorodności. Należy pamiętać, że zajęcia wychowania fizycznego mają sprawiać radość, pozytywnie wpływać na samopoczucie uczniów oraz inspirować ich do rozwijania sportowych pasji. Ponadto uczniowie mogą angażować się w wydarzenia sportowe i rekreacyjne organizowane przez szkołę lub społeczność lokalną, co sprzyja kontynuowaniu aktywności fizycznej poza zajęciami szkolnymi.”,

- w części zatytułowanej „**EDUKACJA ZDROWOTNA**” w części zatytułowanej „**Warunki i sposób realizacji**” część zatytułowana „Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (w zakresie poszczególnych działów) z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (w zakresie poszczególnych działów)” otrzymuje brzmienie:

„Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (w zakresie poszczególnych działów) z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów(w zakresie poszczególnych działów)

Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (poszczególne działy)	Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (poszczególne działy)
Dział II. Zdrowie fizyczne	Biologia: Dział III. Organizm człowieka w zakresie ust. 4 dotyczącego układu krążenia i ust. 6 dotyczącego układu oddechowego
	Wychowanie fizyczne: 1) w przypadku klas IV–VI Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej; 2) w przypadku klas VII i VIII: Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej
	Edukacja dla bezpieczeństwa: Dział III. Podstawy pierwszej pomocy
Dział III. Aktywność fizyczna	Wychowanie fizyczne: Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe; Dział IV. Taniec; Dział V. Relaksacja i odprężenie
Dział IV. Odżywianie	Biologia: Dział III. Organizm człowieka w zakresie ust. 3 dotyczącego układu pokarmowego i odżywiania się
Dział V. Zdrowie psychiczne	Etyka: Dział III. Człowiek wobec siebie
Dział VI. Zdrowie społeczne	Etyka: Dział II. Człowiek wobec innych ludzi
	Wiedza o społeczeństwie: Dział I. Społeczna natura człowieka
Dział VII. Dojrzewanie	Biologia: Dział III. Organizm człowieka w zakresie ust. 11 dotyczącego rozmnażania i rozwoju
Dział VIII. Zdrowie seksualne	
Dział IX. Zdrowie środowiskowe	Geografia: Dział. XVIII. Geografia obszarów okołobiegunowych: środowisko przyrodnicze; skutki zmian klimatu

Ważne jest także kształtowanie kompetencji związanych z empatią, asertywnością, wyszukiwaniem, weryfikowaniem i prezentowaniem informacji, a takie umiejętności są uwzględnione w wymaganiach szczegółowych w podstawie programowej w zakresie przedmiotu język polski (tj. tworzenie wypowiedzi, uczestniczenie w rozmowie na zadany temat, sygnały konstrukcyjne wzmacniające więź między uczestnikami dialogu, tłumaczące sens, rozróżnianie argumentów odnoszących się do faktów i logiki oraz odwołujących się do emocji, dokonywanie selekcji informacji, rozwijanie umiejętności krytycznej oceny pozyskanych informacji itp.).”;

2) w załączniku nr 4a do rozporządzenia:

a) część zatytułowana „**Wychowanie fizyczne**” otrzymuje brzmienie:

#### „Wychowanie fizyczne

Głównym celem zajęć wychowania fizycznego jest kształtowanie całościowej potrzeby podejmowania aktywności fizycznej, w tym na świeżym powietrzu, rozwój sprawności fizycznej i świadomej postawy prozdrowotnej. Wychowanie fizyczne umożliwia uczniom poznawanie różnorodnych form aktywności fizycznej, rozwijanie pasji sportowych oraz kształtowanie umiejętności społecznych, takich jak współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych, oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Wychowanie fizyczne to proces złożony, wieloetapowy i interdyscyplinarny, integrujący wiedzę z zakresu nauk o zdrowiu, psychologii, pedagogiki, socjologii oraz nauk przyrodniczych. Takie podejście pozwala uczniom nie tylko rozwijać sprawność fizyczną, ale także lepiej rozumieć wpływ aktywności fizycznej na zdrowie w wymiarze fizycznym, psychicznym, społecznym oraz środowiskowym. Celem jest kształtowanie u uczniów kompetencji umożliwiających świadome zarządzanie własną sprawnością oraz efektywne wykorzystywanie aktywności fizycznej w codziennym życiu. Aby ten proces był skuteczny, treści i formy aktywności fizycznej powinny uwzględniać wiek oraz możliwości psychofizyczne uczniów, a także uwarunkowania środowiskowe i sytuację życiową uczniów. Dzięki temu uczniowie zyskają praktyczne umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami zdrowotnymi, które zapobiegają zachowaniom ryzykownym, a także wzmocnią swoje zasoby fizyczne i psychiczne wobec ewentualnych trudności.

Cele kształcenia – wymagania ogólne podstawy programowej w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne obejmują rozumienie wieloaspektowego wpływu aktywności fizycznej na rozwój człowieka, zainteresowanie różnorodnymi jej formami oraz gotowość do prowadzenia aktywnego i zdrowego stylu życia. Wszystkie działania powinny być realizowane zgodnie z zasadami *fair play*, oparte na wzajemnym szacunku i współpracy, co sprzyja kształtowaniu odpowiedzialnych postaw społecznych.

Zgodnie z założeniami podstawy programowej w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne – aktywność fizyczna nie tylko zaspokaja naturalną potrzebę, ale jest wartością wspierającą rozwój człowieka w wymiarze fizycznym, psychicznym i społecznym.

Szczególnie istotne jest kształtowanie świadomości, że dobra kondycja oraz wytrzymałość fizyczna wpływają bezpośrednio na efektywność i bezpieczeństwo w przyszłej pracy zawodowej, tym samym stając się kluczowym elementem przygotowania do wykonywania zawodu.

Przedmiot wychowanie fizyczne ma interdyscyplinarny charakter i elastyczny program, co sprzyja integracji z innymi obszarami edukacji, takimi jak edukacja zdrowotna i edukacja dla bezpieczeństwa, a także edukacja proekologiczna czy też kulturalna. Dzięki temu proces kształcenia staje się bardziej kompleksowy, a uczniowie rozwijają wszechstronne kompetencje.”;

- b) część zatytułowana „**WYCHOWANIE FIZYCZNE**” otrzymuje brzmienie:

### **„WYCHOWANIE FIZYCZNE**

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

Przedmiot wychowanie fizyczne realizuje następujące cele kształcenia:

1. Cel – kształtowanie sprawności fizycznej przez dostosowane formy aktywności fizycznej do potrzeb i możliwości uczniów, tak aby wspierać zarówno rozwój osobisty, jak i przyszłe funkcjonowanie w środowisku zawodowym.  
Wdrażanie różnych ćwiczeń i zadań ruchowych uwzględniających specyfikę rozwojową uczniów sprzyja poprawie ich wydolności, koordynacji i wytrzymałości. Dzięki temu uczniowie zyskują podstawę do efektywnego wykonywania zadań zawodowych oraz możliwość dalszego rozwoju fizycznego w życiu dorosłym.
2. Cel – doskonalenie umiejętności ruchowych sprzyjających zdrowemu, opartemu na aktywności fizycznej stylowi życia, z uwzględnieniem wymagań dotyczących wykonywania pracy w różnych warunkach w zależności od branży.  
Opanowywanie umiejętności ruchowych i nawyków prozdrowotnych umożliwia dostosowanie się do specyfiki danego stanowiska pracy, w tym pracy fizycznej czy wymagającej długotrwałego wysiłku statycznego. Świadomy wybór ćwiczeń wspierających zdrowy kręgosłup, prawidłową postawę czy zapobieganie kontuzjom stanowi inwestycję w długotrwałą sprawność zawodową i życiową.
3. Cel – rozwijanie nawyku regularnej aktywności fizycznej wspierającej zdrowy styl życia, rozumiany jako troska zarówno o zdrowie fizyczne i psychiczne, jak i o zachowanie sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania pracy w wyuczonym zawodzie.  
Regularne wykonywanie ćwiczeń, z uwzględnieniem właściwej regeneracji i odżywiania, pomaga w utrzymaniu dobrej kondycji psychofizycznej potrzebnej w codziennym życiu i w wyuczonym zawodzie. Przez systematyczne działanie uczniowie wyrabiają w sobie nawyk aktywności fizycznej, który może towarzyszyć im przez całe życie zawodowe i prywatne.
4. Cel – rozwijanie umiejętności samooceny i monitorowania własnej aktywności i sprawności fizycznej, pozwalających na świadome planowanie i dostosowywanie aktywności fizycznej w celu utrzymania i poprawy stanu zdrowia oraz zapobiegania dolegliwościom wynikającym z charakteru wykonywanego zawodu.  
Systematyczne monitorowanie własnej kondycji fizycznej (np. przez wykonywanie testów sprawności fizycznej, korzystanie z aplikacji mobilnych lub proste obserwacje) umożliwia skuteczniejsze zapobieganie przeciążeniom i urazom, szczególnie w pracy wymagającej wysiłku fizycznego czy długotrwałej pozycji statycznej. Zdobyta w ten sposób wiedza pomaga uczniom modyfikować na bieżąco rodzaj i intensywność treningu, uwzględniając specyfikę swojego stanu zdrowia i warunków pracy.

Ze względu na cele wychowania fizycznego dla branżowej szkoły I stopnia, zwłaszcza te związane z rozwojem sprawności fizycznej i kształtowaniem postaw prozdrowotnych, szczególnie istotne jest rozwijanie następujących umiejętności:

1. Umiejętność – precyzyjne wykonywanie ćwiczeń ogólnorozwojowych i ukierunkowanych (np. ćwiczeń siłowych, wytrzymałościowych, koordynacyjnych) z uwzględnieniem indywidualnych możliwości i potrzeb zawodowych.
2. Umiejętność – wykonywanie ćwiczeń profilaktycznych (np. wzmacniających mięśnie posturalne, rozciągających, zapobiegających przeciążeniom) oraz stosowanie zasad bezpieczeństwa i ergonomii w ruchu.
3. Umiejętność – planowanie prostego programu aktywności fizycznej (np. za pomocą ćwiczenia w domu, spacerów, jazdy na rowerze) dostosowanego do codziennego harmonogramu i wymagań pracy, z uwzględnieniem regeneracji i zasad zdrowego odżywiania.
4. Umiejętność – regularne monitorowanie (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz analizowanie poziomu własnej aktywności fizycznej i dokonywanie modyfikacji planu ćwiczeń w celu poprawy kondycji i uniknięcia przeciążeń.

Każda z powyższych umiejętności wspiera realizację co najmniej jednego z ogólnych celów kształcenia, tworząc spójny system nauczania i uczenia się. Dzięki temu program wychowania fizycznego w branżowej szkole I stopnia jest dostosowany do potrzeb uczniów oraz przygotowuje ich do dalszego rozwoju fizycznego, społecznego i prozdrowotnego.

#### Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne obejmuje dziewięć działów, które odzwierciedlają różne wymiary aktywności fizycznej oraz obszary kształcenia niezbędne do rozwijania świadomej, całościowej postawy prozdrowotnej. Każdy dział uwzględnia zarówno rozwój motoryczny uczniów, jak i kształtowanie ich kompetencji społecznych oraz umiejętności monitorowania i planowania własnej aktywności fizycznej.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności w poszczególnych działach wzajemnie się uzupełniają i tylko ich równoległa oraz spójna realizacja pozwala w pełni osiągnąć cele kształcenia – wymagania ogólne określone dla przedmiotu wychowanie fizyczne.

Prezentowany układ treści nauczania pozwala na dostosowanie metod i form pracy do potrzeb danej klasy, stwarzając jednocześnie możliwość efektywnej realizacji celów wychowania fizycznego, tj.: kształtowania zdrowego stylu życia, rozwijania sprawności fizycznej, kształtowania kompetencji społecznych i budowania poczucia własnej wartości w trakcie aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

Znak „X” w tabelach oznacza, że sposób pracy z danym wymaganiem powinien realizować dany cel kształcenia oraz umożliwiać uczniom nabycie wskazanych umiejętności.

#### Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Pytanie wiodące: W jaki sposób różnorodne ćwiczenia ogólnorozwojowe wykonywane w różnych warunkach (np. na świeżym powietrzu) oraz z wykorzystaniem dostępnych przyborów lub nowoczesnych technologii mogą wspierać długofalową sprawność fizyczną, poprawę samopoczucia oraz przygotowywać do wyzwań zawodowych i życiowych?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele			
	1	2	3	4
	Umiejętności			
	1	2	3	4
1) wykonuje ćwiczenia wzmacniające różne grupy mięśni, z użyciem podstawowych przyborów i przyrządów lub bez nich;	X			
2) omawia ćwiczenia rozciągające i odciażające kręgosłup, aby wspierać prawidłową postawę ciała i zapobiegać problemom zdrowotnym związanym z pracą zawodową;		X		

3) wykonuje na świeżym powietrzu marsze, marszobiegi oraz ćwiczenia funkcjonalne, z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała, traktując je jako formę odprężenia i aktywnego wypoczynku;			X	
4) rozumie znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla poprawy samopoczucia i regeneracji organizmu oraz traktuje ją jako istotny element wspierający zdrowie i efektywność w przyszłej pracy zawodowej;			X	
5) dba o właściwe przygotowanie do wysiłku przez samodzielne wykonanie rozgrzewki;		X		
6) korzysta z nowoczesnych technologii do opracowania planu aktywności fizycznej dopasowanego do własnych zainteresowań (np. gry interaktywne, wyzwania zespołowe on-line).			X	

## Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Pytanie wiodące: W jaki sposób udział w grach zespołowych i rekreacyjnych pomaga rozwijać sprawność fizyczną, a pełnienie różnych funkcji pomaga uczyć współpracy i odpowiedzialności w zespole?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele			
	1	2	3	4
	Umiejętności			
	1	2	3	4
1) uczestniczy w różnorodnych grach zespołowych i rekreacyjnych dostosowanych do możliwości i potrzeb;	X			
2) pełni funkcję gracza, kapitana drużyny i sędziego w ramach współzawodnictwa szkolnego oraz stosuje zasady <i>fair play</i> ;	X			
3) współpracuje z innymi uczniami podczas ćwiczeń i gry;	X			
4) pełni funkcję kibica, wspierając grające drużyny.	X			

## Dział III. Lekkoatletyka

Pytanie wiodące: W jaki sposób umiejętności lekkoatletyczne oraz świadome dostosowywanie intensywności wysiłku mogą wspierać ogólną sprawność fizyczną?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele			
	1	2	3	4
	Umiejętności			
	1	2	3	4
1) wykonuje bieg ciągły w umiarkowanym tempie;	X			
2) stosuje umiejętności lekkoatletyczne w innych aktywnościach fizycznych;	X			
3) ocenia swoje możliwości fizyczne i dostosowuje intensywność wysiłku do własnych potrzeb.				X



## Dział IV. Taniec

Pytanie wiodące: W jaki sposób taniec i ćwiczenia z muzyką mogą wspierać współpracę w grupie i korzystnie wpływać na sprawność fizyczną oraz zdrowie?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele			
	1	2	3	4
	Umiejętności			
	1	2	3	4
1) wymienia różne formy aktywności fizycznej związane z muzyką;	X			
2) przygotowuje aktywności taneczne, uwzględniając współpracę w grupie i bieżące trendy;			X	
3) rozumie, w jaki sposób taniec i ćwiczenia z muzyką mogą pozytywnie wpływać na sprawność fizyczną i zdrowie.			X	

## Dział V. Relaksacja i odprężenie

Pytanie wiodące: W jaki sposób regularne stosowanie prostych ćwiczeń relaksacyjnych i rozciągających może pomóc w zmniejszeniu napięcia mięśniowego, poprawie koncentracji oraz przygotowaniu organizmu do dalszych zadań w życiu codziennym i pracy zawodowej?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele			
	1	2	3	4
	Umiejętności			
	1	2	3	4
1) potrafi wyciszyć się i zrelaksować przy pomocy oddechu i ćwiczeń rozciągających;		X		
2) omawia znaczenie ćwiczeń oraz wymienia i wykonuje ćwiczenia, które zmniejszają napięcie mięśni po pracy fizycznej lub długim siedzeniu;		X		
3) stosuje metody regeneracji po aktywności fizycznej, co nie tylko wspiera jego bieżącą kondycję i minimalizuje ryzyko kontuzji, ale też kształtuje nawyki przydatne w przyszłej pracy zawodowej, szczególnie w zawodach wymagających sprawności fizycznej lub pracy w zmiennych warunkach środowiskowych.			X	

## Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Pytanie wiodące: W jaki sposób testy sprawności fizycznej i nowoczesne technologie mogą wspierać planowanie codziennej aktywności i ocenę postępów w poprawie sprawności fizycznej i zdrowia?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele			
	1	2	3	4
	Umiejętności			
	1	2	3	4
1) planuje podstawowe formy aktywności fizycznej, uwzględniając własne potrzeby i możliwości;			X	
2) stosuje testy sprawności fizycznej do oceny kondycji fizycznej;				X
3) potrafi korzystać z nowoczesnych technologii wspierających aktywność fizyczną, takich jak ogólnodostępne aplikacje mobilne, platformy edukacyjne lub urządzenia pomiarowe, z zachowaniem zasad ochrony danych osobowych oraz bez konieczności udostępniania informacji identyfikujących użytkownika.				X

## Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach

Pytanie wiodące: W jaki sposób samodzielne planowanie i realizacja treningu, wraz z regularnym pomiarem oraz interpretacją wyników testów sprawności fizycznej, mogą pomóc w przygotowaniu do rekrutacji do służb mundurowych i innych zawodów, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele			
	1	2	3	4
	Umiejętności			
	1	2	3	4
1) potrafi zaplanować i realizować trening przygotowujący do rekrutacji do służb mundurowych, rozwijający siłę, szybkość, wytrzymałość i koordynację ruchową, z uwzględnieniem właściwej rozgrzewki i regeneracji; wymienia inne zawody, w których wysoka sprawność fizyczna stanowi istotny warunek wykonywania pracy;	X	X		
2) wykonuje próby sprawnościowe, stosowane w rekrutacji do służb mundurowych, mające na celu ocenę zdolności motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości i koordynacji ruchowej), a także interpretuje uzyskane wyniki w kontekście poprawy sprawności fizycznej.				X

## Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Pytanie wiodące: W jaki sposób świadome przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, odpowiedni dobór sprzętu i stroju sportowego oraz dostosowanie się do warunków otoczenia wpływają na zdrowie, komfort i efektywność uczestników zajęć sportowych?

**Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:**

- 1) korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych zgodnie z ich przeznaczeniem;
- 2) dba o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników podczas ćwiczeń oraz współzawodnictwa;
- 3) przygotowuje się do aktywności fizycznej, dobierając odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych, dbając o bezpieczeństwo swoje i innych;
- 4) stosuje zasady bezpiecznego zachowania podczas aktywności fizycznej poza szkołą (np. podczas pływania, kąpieli, wypoczynku nad wodą, jazdy rowerem, hulajnogą i innymi środkami transportu osobistego);
- 5) omawia i wymienia zasady dotyczące aktywności fizycznej oraz poruszania się w terenie.

## Dział IX. Kompetencje społeczne

Pytanie wiodące: W jaki sposób rozwijanie kompetencji społecznych – takich jak współpraca, empatia, odpowiedzialność i przestrzeganie zasad *fair play* – wpływa na skuteczną realizację zadań, atmosferę w grupie i osobistą satysfakcję z udziału w aktywności fizycznej oraz przygotowanie do wykonywania zadań w środowisku zawodowym?

**Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:**

- 1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wywodzącą się z niej zasadę *fair play*;
- 2) uczestniczy w działaniach promujących aktywność fizyczną w szkole (np. pomoc przy organizacji dni sportu, turniejów lub innych wydarzeń związanych z aktywnością fizyczną);
- 3) prezentuje postawy akceptacji, szacunku i wsparcia wobec innych uczniów, niezależnie od ich umiejętności, osiągnięć czy stopnia sprawności fizycznej, przez budowanie atmosfery równości, empatii i współpracy w grupie.

W ramach zajęć wychowania fizycznego uczniowie zdobywają unikalne doświadczenia edukacyjne, które wspierają ich rozwój fizyczny, psychiczny, społeczny i osobisty oraz budują poczucie sprawczości i odpowiedzialności za własne zdrowie. Doświadczenia te mają charakter praktyczny, wzmacniają kompetencje przekrojowe oraz rozwijają umiejętności organizacyjne, komunikacyjne i współpracy.

Doświadczenia edukacyjne w ramach wychowania fizycznego mogą być realizowane w formie:

- 1) samodzielnego lub zespołowego zaplanowania i zorganizowania krótkich zajęć ruchowych, tj. uczeń przynajmniej raz w trakcie nauki w branżowej szkole I stopnia inicjuje lub współorganizuje proste zajęcia rekreacyjne (np. miniturniej, zajęcia rozgrzewkowe), dostosowując je do możliwości grupy i warunków lokalowych;
- 2) udziału w wydarzeniu sportowym lub rekreacyjnym poza szkołą, tj. uczeń przynajmniej raz w trakcie nauki w branżowej szkole I stopnia uczestniczy (jako zawodnik, organizator lub wolontariusz) w imprezie sportowej o charakterze lokalnym lub ogólnopolskim (np. w biegu masowym, turnieju charytatywnym, wydarzeniu promującym aktywny styl życia); celem jest zdobycie doświadczenia w realnych działaniach związanych z propagowaniem aktywności fizycznej i integracją społeczną;
- 3) świadomego monitorowania własnej aktywności fizycznej, tj. biegania, spacerowania lub jazdy na rowerze; uczeń w wybranym czasie w ciągu roku szkolnego (przynajmniej raz w trakcie nauki w branżowej szkole I stopnia) dokonuje refleksji nad własnymi postępami w aktywności fizycznej i dbałości o zdrowie, przy czym może do tego wykorzystać dzienniczek treningowy, aplikację mobilną, urządzenie do pomiaru aktywności lub inne narzędzia;
- 4) promowania bezpiecznych zachowań i profilaktyki zdrowotnej, tj. uczeń demonstruje w praktyce lub omawia zasady bezpieczeństwa (np. odpowiedni ubiór, rozgrzewka, zabezpieczenie miejsca ćwiczeń) oraz sposoby zapobiegania nadmiernym obciążeniom organizmu (np. relaksacja, rozciąganie, przerwy regeneracyjne) – również w kontekście przyszłej pracy zawodowej.

Powyższe doświadczenia edukacyjne mają na celu:

- 1) kształtowanie sprawczości (przez samodzielne działanie, planowanie i ocenę własnych postępów);
- 2) rozwój kompetencji przekrojowych (współpracy, komunikacji, umiejętności społecznych, odpowiedzialności);
- 3) pogłębianie motywacji do aktywnego stylu życia i świadomego dbania o zdrowie.

Doświadczenia edukacyjne nie stanowią elementu podlegającego ocenie w formie testów sprawności fizycznej czy egzaminów, lecz mają zapewnić uczniom niepowtarzalne doświadczenia, kształtujące nawyki i postawy prozdrowotne, budujące ich pewność siebie oraz zachęcające do twórczego, aktywnego uczestnictwa w życiu szkolnym i lokalnym.

### **Warunki i sposób realizacji**

Przedmiot wychowanie fizyczne wymaga zapewnienia odpowiednich warunków realizacji, które wspierają wszechstronny rozwój uczniów oraz umożliwiają efektywne nabywanie wiedzy i umiejętności ruchowych. Kluczowe znaczenie mają metody nauczania i infrastruktura dostosowane do potrzeb i możliwości uczniów.

Zajęcia wychowania fizycznego dla uczniów branżowej szkoły I stopnia są realizowane w formie:

- 1) zajęć klasowo-lekcyjnych;
- 2) zajęć do wyboru przez uczniów: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

Wskazane jest również, aby nauczyciele wykorzystywali swoje dodatkowe kompetencje i kwalifikacje do wzbogacania zajęć o formy aktywności fizycznej, które nie zostały ujęte w podstawie programowej. Takie działania – przy zachowaniu zgodności z ogólnymi celami kształcenia – pozwalają na urozmaicenie zajęć, zwiększenie ich atrakcyjności oraz lepsze dostosowanie do indywidualnych potrzeb i zainteresowań uczniów.

Zaleca się rozszerzenie zestawu gier zespołowych i rekreacyjnych wymienionych w wymaganiach szczegółowych na podstawie diagnozy sprawności fizycznej, analizy potrzeb i preferencji uczniów, z uwzględnieniem tradycji szkoły, środowiska lokalnego oraz możliwości organizacyjnych szkoły.

Dyrektor, nauczyciele i rodzice odgrywają istotną rolę w kształtowaniu postaw sprzyjających aktywności fizycznej i zdrowemu stylowi życia. Szkoła, traktując ruch jako naturalny element codzienności, tworzy warunki sprzyjające aktywności, udostępniając przestrzenie do ćwiczeń (np. salę gimnastyczną, boisko, strefy rekreacyjne) oraz odpowiedni sprzęt sportowy. Takie środowisko wspiera zaangażowanie uczniów w działalność sportową, w tym np. uczestniczenie w rozgrywkach międzyszkolnych, jako element rozwijania pasji i aktywności uczniów, a także zdrowie, dobre samopoczucie i wszechstronny rozwój uczniów, sprzyjając ich sukcesom edukacyjnym.

Zajęcia powinny jak najczęściej odbywać się na świeżym powietrzu, niezależnie od pory roku, a w ich realizacji warto również wykorzystywać zewnętrzne obiekty (np. pływalnie, lodowiska, hale sportowe). Aktywności muszą być zróżnicowane, aby każdy mógł w nich uczestniczyć i rozwijać swoje umiejętności. Nauczyciel dba o atmosferę wsparcia i poszanowania różnic w poziomie sprawności fizycznej, zachęcając uczniów do wymiany doświadczeń, podejmowania inicjatyw prozdrowotnych i angażowania się w wydarzenia sportowe w szkole oraz w ramach lokalnej społeczności.

Należy systematycznie stosować elementy relaksacji podczas każdej lekcji oraz w sytuacjach, w których mogą pojawiać się objawy napięcia i zmęczenia psychicznego u uczniów.

Tworzenie warunków sprzyjających rozwijaniu umiejętności bezpiecznego poruszania się oraz korzystania ze sprzętu sportowego stanowi istotny element wspierania aktywności fizycznej uczniów. Działania te powinny przygotować uczniów do świadomego i bezpiecznego uczestnictwa w aktywnościach fizycznych zarówno podczas zajęć szkolnych, jak i w codziennym życiu.

Zaleca się, aby ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz gry rekreacyjne wspierały wszechstronny rozwój fizyczny, profilaktykę zdrowotną i przygotowanie do przyszłej pracy zawodowej.

W ramach zajęć wychowania fizycznego realizuje się treści nauczania związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów. Testy sprawnościowe, o których mowa w art. 28 ust. 2a ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2025 r. poz. 1043), są przeprowadzane w okresie od lutego do kwietnia w każdej klasie. Testy sprawnościowe obejmują:

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

Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiary sprawności fizycznej nie mogą być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne, lecz powinny być wykorzystywane do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

Wyniki testów sprawnościowych mogą być wykorzystywane wyłącznie do planowania ćwiczeń i aktywności fizycznych pomagających w rozwoju sprawności fizycznej. Nie mogą natomiast wpływać na oceny z wychowania fizycznego.

Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne  
(w zakresie poszczególnych działów) z podstawą programową kształcenia ogólnego  
w zakresie innych przedmiotów (w zakresie poszczególnych działów)

<b>Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne (poszczególne działy)</b>	<b>Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (poszczególne działy)</b>
Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	Biologia: Dział IV. Budowa i fizjologia człowieka w zakresie ust. 8 dotyczącego poruszania się
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne	Edukacja zdrowotna: Dział III. Aktywność fizyczna
Dział III. Lekkoatletyka	
Dział IV. Taniec	Biologia: Dział IV. Budowa i fizjologia człowieka w zakresie ust. 8 dotyczącego poruszania się
Dział V. Relaksacja i odprężenie	
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Informatyka: Dział III. Posługiwanie się komputerem, urządzeniami cyfrowymi i sieciami komputerowymi
Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach	Edukacja dla bezpieczeństwa: Dział I. Przygotowanie do działań ratowniczych w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń (wypadków masowych i katastrof) w zakresie ust. 1 dotyczącego ochrony ludności i obrony cywilnej
Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	Edukacja dla bezpieczeństwa: Dział III. Podstawy pierwszej pomocy
Dział IX. Kompetencje społeczne	Etyka: Dział I. Elementy etyki ogólnej
	Edukacja obywatelska: Dział I. Ja i społeczeństwo

Na zajęciach wychowania fizycznego należy stwarzać warunki do rozwoju kompetencji społecznych, inicjując współdziałanie, określając rolę i zadania w grach zespołowych oraz angażując uczniów w organizowanie wydarzeń sportowych, rekreacyjnych i turystycznych.”,

- c) w części zatytułowanej „**EDUKACJA ZDROWOTNA**” w części zatytułowanej „**Warunki i sposób realizacji**” część zatytułowana „Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (w zakresie poszczególnych działów) z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (w zakresie poszczególnych działów)” otrzymuje brzmienie:

„Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (w zakresie poszczególnych działów) z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (w zakresie poszczególnych działów)

<b>Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (poszczególne działy)</b>	<b>Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (poszczególne działy)</b>
Dział II. Zdrowie fizyczne	Wychowanie fizyczne: Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej
Dział III. Aktywność fizyczna	Wychowanie fizyczne: Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe; Dział IV. Taniec; Dział V. Relaksacja i odprężenie
Dział IV. Odżywianie	Biologia: Dział IV. Budowa i fizjologia człowieka
Dział V. Zdrowie psychiczne	Etyka: Dział I. Elementy etyki ogólnej
	Biologia: Dział IV. Budowa i fizjologia człowieka
Dział VI. Zdrowie społeczne	Edukacja obywatelska: Dział I. Ja i społeczeństwo
	Etyka: Dział II. Wybrane zagadnienia etyki szczegółowej (praktycznej, stosowanej, zawodowej)
Dział VII. Zdrowie seksualne	Biologia: Dział IV. Budowa i fizjologia człowieka
Dział VIII. Zdrowie środowiskowe	Geografia: Dział III. Atmosfera: czynniki klimatotwórcze, ogólna cyrkulacja atmosferyczna, rozkład temperatury powietrza i opadów atmosferycznych, strefy klimatyczne i typy klimatów
Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Informatyka: Dział IV. Rozwijanie kompetencji społecznych
Dział X. System ochrony zdrowia	Biologia: Dział IV. Budowa i fizjologia człowieka

Ważne jest także kształtowanie kompetencji związanych z empatią, asertywnością, wyszukiwaniem, weryfikowaniem i prezentowaniem informacji, a także umiejętności są uwzględnione w wymaganiach szczegółowych w podstawie programowej w zakresie przedmiotu język polski (tj. kształtowanie dojrzałości intelektualnej, emocjonalnej i moralnej uczniów, kształcenie językowe i tworzenie wypowiedzi itp.).”;

- 3) załącznik nr 6 do rozporządzenia otrzymuje brzmienie określone w załączniku do niniejszego rozporządzenia.

**§ 2.** Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 września 2025 r.

Minister Edukacji: *B. Nowacka*

Załącznik do rozporządzenia Ministra Edukacji  
z dnia 21 lipca 2025 r. (Dz. U. poz. 1052)

## PODSTAWA PROGRAMOWA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO W ZAKRESIE PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA SZKOŁY POLICEALNEJ

### WYCHOWANIE FIZYCZNE

Wychowanie fizyczne służy wszechstronnemu rozwojowi słuchaczy, uwzględniając ich indywidualne potrzeby, możliwości w kontekście przygotowania do przyszłego życia zawodowego. Aktualne oczekiwania wobec wychowania fizycznego obejmują tworzenie warunków zapewniających dostępność i równe szanse dla wszystkich słuchaczy, niezależnie od ich poziomu sprawności fizycznej, stanu zdrowia czy tła kulturowego, co jest wyrazem inkluzyjnego podejścia do edukacji i kształtowania umiejętności społecznych. W trakcie zajęć należy kłaść nacisk na budowanie postawy do regularnej i bezpiecznej aktywności fizycznej, która wzmacnia zdrowie, kondycję fizyczną i psychiczną oraz sprzyja rozwijaniu kluczowych kompetencji społecznych. Równocześnie taka aktywność stanowi istotną całościową wartość – pomaga zapobiegać chorobom cywilizacyjnym i utrzymać długotrwałą sprawność. Regularny wysiłek fizyczny wpływa też pozytywnie na samopoczucie, redukując stres i wspierając równowagę emocjonalną, co przekłada się na lepsze funkcjonowanie zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Ponadto wspólne uczestnictwo w grach czy ćwiczeniach sportowych wzmacnia relacje międzyludzkie, rozwija umiejętność współpracy oraz kształtuje postawę szacunku i tolerancji. Długotrwałe podejmowanie aktywności fizycznej pozwala również wypracować cechy istotne w pracy zawodowej, takie jak konsekwencja w dążeniu do celu, umiejętność szybkiego podejmowania decyzji czy efektywne radzenie sobie z wyzwaniami – dzięki czemu słuchacze nabywają kompetencje niezbędne do podejmowania nowych ról społecznych i zawodowych na różnych etapach swojego życia.

#### Cele kształcenia – wymagania ogólne

Przedmiot wychowanie fizyczne realizuje następujące cele kształcenia:

1. Cel – planowanie aktywności fizycznej zgodnie z własnymi potrzebami i możliwościami, z uwzględnieniem zdrowia, relaksu oraz warunków życia codziennego i zawodowego.
2. Cel – kształtowanie świadomości bezpieczeństwa w kontekście aktywności fizycznej, pracy i życia codziennego.
3. Cel – rozwijanie umiejętności współpracy i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną.
4. Cel – kształtowanie nawyku systematycznej aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia, rozwoju osobistego.

#### Treści nauczania – wymagania szczegółowe

Dział I. Rozwój fizyczny oraz sprawność i aktywność fizyczna. Słuchacz:

- 1) uczestniczy w grach zespołowych i rekreacyjnych dostosowanych do możliwości i potrzeb;
- 2) diagnozuje swoją sprawność fizyczną;
- 3) dostosowuje intensywność aktywności fizycznej do własnych potrzeb i możliwości, wykorzystując nowoczesne technologie (np. aplikacje mobilne monitorujące postępy), co sprzyja świadomej kontroli i efektywnemu planowaniu aktywności;
- 4) potrafi wyciszyć się i zrelaksować przy pomocy oddechu i ćwiczeń rozciągających;
- 5) wspiera proces odnowy organizmu przez stosowanie technik regeneracyjnych, co zmniejsza ryzyko urazów, pozwala utrzymać gotowość do dalszej aktywności fizycznej oraz kształtuje nawyki przydatne w pracy zawodowej;
- 6) korzysta z aktywności na świeżym powietrzu, w tym biegu, jako formy regeneracji organizmu i poprawy sprawności fizycznej;
- 7) wykonuje ćwiczenia kształtujące postawę ciała i zapobiegające przeciążeniom układu ruchowego spowodowanych pracą zawodową.

Dział II. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej. Słuchacz:

- 1) dba o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników podczas ćwiczeń oraz współzawodnictwa;
- 2) stosuje zasady bezpiecznego zachowania podczas aktywności fizycznej poza szkołą (np. podczas pływania, kąpieli, wypoczynku nad wodą, jazdy rowerem, hulajnogą i innymi środkami transportu osobistego);
- 3) omawia i stosuje zasady dotyczące aktywności fizycznej oraz poruszania się w terenie.

**Dział III. Kompetencje społeczne. Słuchacz:**

- 1) angażuje się w inicjatywy promujące aktywność fizyczną;
- 2) prezentuje postawy akceptacji, szacunku i wsparcia wobec innych słuchaczy niezależnie od ich umiejętności, osiągnięć czy stopnia sprawności fizycznej, przez budowanie atmosfery równości, empatii i współpracy w grupie.

**Warunki i sposób realizacji**

W zajęciach dla słuchaczy ważne jest indywidualne dostosowanie intensywności ćwiczeń do ich stanu zdrowia i stylu życia, na przykład przez włączenie elementów treningu funkcjonalnego oraz korzystanie z aplikacji mobilnych monitorujących postępy. Prowadząc zajęcia, nauczyciel podkreśla znaczenie ćwiczeń rozciągających i wyciszających, pomagających na dłużej zachować sprawność fizyczną.

Szkoła, traktując ruch jako naturalny element codzienności, tworzy warunki sprzyjające aktywności, udostępniając przestrzeń do ćwiczeń (np. salę gimnastyczną, boisko, strefa rekreacyjna) oraz odpowiedni sprzęt sportowy. Takie środowisko wspiera zdrowie, dobre samopoczucie i wszechstronny rozwój słuchaczy.

Należy zapoznać słuchaczy z umiejętnościami bezpiecznej aktywności fizycznej poza szkołą. W procesie realizacji zajęć zaleca się stworzenie warunków sprzyjających rozwijaniu umiejętności bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego. Działania te powinny przygotowywać słuchaczy do świadomego i bezpiecznego uczestnictwa w aktywnościach fizycznych zarówno podczas zajęć szkolnych, jak i w codziennym życiu.

Należy stwarzać warunki do rozwoju kompetencji społecznych, inicjując współdziałanie, określając rolę i zadania w grach zespołowych. Nauczyciel dba o atmosferę wsparcia i poszanowania różnic w poziomie sprawności fizycznej, zachęcając słuchaczy do wymiany doświadczeń, podejmowania inicjatyw prozdrowotnych i angażowania się w wydarzenia sportowe w szkole oraz w ramach lokalnej społeczności.

Szkoła organizuje proces nauczania w taki sposób, aby umożliwić słuchaczom zdobycie kompetencji określonych w podstawie programowej, co jest uważane za ważny element rozwoju osobowości i realizacji celów na danym etapie kształcenia. Lekcje wychowania fizycznego prowadzone są zazwyczaj w sali gimnastycznej lub w odpowiednio przystosowanych przestrzeniach zastępczych lub na boisku. Jednocześnie szczególny nacisk kładzie się na ćwiczenia fizyczne w terenie, zwłaszcza na świeżym powietrzu, niezależnie od warunków pogodowych, co wspiera zarówno kształtowanie sprawności fizycznej, jak i rozwój umiejętności społecznych.