

**WYCHOWANIE FIZYCZNE W NOWEJ PODSTAWIE PROGRAMOWEJ**  
**Fragmenty rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r.**  
**w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz**  
**kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół**  
(Dziennik Ustaw z dnia 15 stycznia 2009 r. Nr 4, poz. 17)

**Załącznik nr 2. PODSTAWA PROGRAMOWA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO**  
**DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH**

**I ETAP EDUKACYJNY: KLASY I-III EDUKACJA WCZESNOSZKOLNA**

**Cele kształcenia - wymagania ogólne**

Celem edukacji wczesnoszkolnej jest wspomaganie dziecka w rozwoju intelektualnym, emocjonalnym, społecznym, etycznym, fizycznym i estetycznym. Ważne jest również takie wychowanie, aby dziecko w miarę swoich możliwości było przygotowane do życia w zgodzie z samym sobą, ludźmi i przyrodą. Należy zadbać o to, aby dziecko odróżniało dobro od zła, było świadome przynależności społecznej (do rodziny, grupy rówieśniczej i wspólnoty narodowej) oraz rozumiało konieczność dbania o przyrodę. Jednocześnie dąży się do ukształtowania systemu wiadomości i umiejętności potrzebnych dziecku do poznawania i rozumienia świata, radzenia sobie w codziennych sytuacjach oraz do kontynuowania nauki w klasach IV-VI szkoły podstawowej.

**I. Treści nauczania - klasa I szkoły podstawowej**

10. **Wychowanie fizyczne.** Kształtowanie sprawności fizycznej dzieci i edukacja zdrowotna.

Uczeń kończący klasę I:

- 1) uczestniczy w zajęciach rozwijających sprawność fizyczną, zgodnie z regułami;
- 2) potrafi:
  - a) chwytać piłkę, rzucać nią do celu i na odległość, toczyć ją i kołować, c
  - b) pokonywać przeszkody naturalne i sztuczne,
  - c) wykonywać ćwiczenia równoważne;
- 3) dba o to, aby prawidłowo siedzieć w ławce, przy stole itp.;
- 4) wie, że choroby są zagrożeniem dla zdrowia i że można im zapobiegać poprzez: szczepienia ochronne, właściwe odżywianie się, aktywność fizyczną, przestrzeganie higieny; właściwie zachowuje się w sytuacji choroby;
- 5) wie, że nie może samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych (np. środków czystości, środków ochrony roślin);
- 6) wie, że dzieci niepełnosprawne znajdują się w trudnej sytuacji i pomaga im.

Podane umiejętności dotyczą dzieci o prawidłowym rozwoju fizycznym. Umiejętności dzieci niepełnosprawnych ustala się stosownie do ich możliwości.

**II. Treści nauczania - wymagania szczegółowe na koniec klasy III szkoły podstawowej**

10. **Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna.** Uczeń kończący klasę III:

- 1) **w zakresie sprawności fizycznej:**
  - a) realizuje marszobieg trwający co najmniej 15 minut,
  - b) umie wykonać próbę siły mięśni brzucha oraz próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa;
- 2) **w zakresie treningu zdrowotnego:**
  - a) przyjmuje pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń oraz wykonuje przewrót w przód,
  - b) skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jedno- i obunóż nad niskimi przeszkodami,
  - c) wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem i na przyrządzie;
- 3) **w zakresie sportów całego życia i wypoczynku:**
  - a) posługuje się piłką: rzuca, chwyta, kołuje, odbija i prowadzi ją,
  - b) jeździ np. na rowerze, wrotkach; przestrzega zasad poruszania się po drogach,

- c) bierze udział w zabawach, mini grach i grach terenowych, zawodach sportowych, respektując reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego,
  - d) wie, jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i radzi sobie z porażkami w miarę swoich możliwości;
- 4) w zakresie bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej:
- a) dba o higienę osobistą i czystość odzieży,
  - b) wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna,
  - c) wie, że nie może samodzielnie zażywać leków i stosować środków chemicznych niezgodnie z przeznaczeniem,
  - d) dba o prawidłową postawę, np. siedząc w ławce, przy stole,
  - e) przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
  - f) potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

### Zalecane warunki i sposób realizacji

4. Wskazane jest, aby edukacja w klasach I-III szkoły podstawowej odbywała się w zespołach rówieśniczych liczących nie więcej niż 26 osób.
5. Edukacja w klasach I-III szkoły podstawowej realizowana jest w formie kształcenia zintegrowanego. Ze względu na prawidłowości rozwoju umysłowego dzieci, treści nauczania powinny narastać i rozszerzać się w układzie spiralnym, tzn., że w każdym następnym roku edukacji wiadomości i umiejętności nabyte przez ucznia mają być powtarzane i pogłębiane, a potem rozszerzane.
6. W klasach I-III szkoły podstawowej edukację dzieci powierza się jednemu nauczycielowi. Prowadzenie zajęć z zakresu edukacji muzycznej, plastycznej, **wychowania fizycznego**, zajęć komputerowych i języka obcego nowożytnego **można powierzyć nauczycielom posiadającym odpowiednie kwalifikacje. Zajęcia z zakresu edukacji zdrowotnej mogą być realizowane z udziałem specjalisty z zakresu zdrowia publicznego lub dietetyki, pielęgniarstwa lub higienistki szkolnej.**
14. **Wychowanie fizyczne.** Zaleca się, aby zajęcia z dziećmi prowadzone były na boisku, w sali gimnastycznej itp. Czas realizacji tego obszaru kształcenia ma być przeznaczony na rozwijanie sprawności fizycznej uczniów.
16. Doceniając rolę **edukacji zdrowotnej**, treści z tego zakresu umieszczono w wielu obszarach kształcenia, np. w obszarze wychowania fizycznego, edukacji przyrodniczej i edukacji społecznej. Ze względu na dobro uczniów, należy zadbać, aby rozumieli oni konieczność oraz mieli nawyk dbania o zdrowie swoje i innych. Powinni także wiedzieć, do kogo zwrócić się w razie konieczności udzielania pierwszej pomocy.
17. Każde dziecko jest uzdolnione. Nauczyciel ma odkryć te uzdolnienia i je rozwijać. W trosce o to, aby dzieci odczuwały satysfakcję z działalności twórczej, trzeba stwarzać im warunki do prezentowania swych osiągnięć, np. muzycznych, wokalnych, recytatorskich, tanecznych, sportowych, konstrukcyjnych.

## II ETAP EDUKACYJNY KLASY IV - VI

### Wychowanie fizyczne

#### Cele kształcenia - wymagania ogólne

Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia:

- 1) udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport;
- 2) stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
- 3) poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.

## **Treści nauczania - wymagania szczegółowe**

### **1. Diagnostyka sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego.** Uczeń:

- 1) wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;
- 2) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- 3) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;
- 4) ocenia własną postawę ciała.

### **2. Trening zdrowotny.** Uczeń:

- 1) mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku;
- 2) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 3) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
- 4) wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu;
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;
- 6) wykonuje prosty układ gimnastyczny.

### **3. Sporty całego życia i wypoczynek.** Uczeń:

- 1) organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- 2) stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- 3) omawia zasady aktywnego wypoczynku.

### **4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.** Uczeń:

- 1) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) stosuje zasady samoasekuracji;
- 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach;
- 5) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;
- 6) dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.

### **5. Sport.** Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- 2) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.

### **6. Taniec.** Uczeń:

- 1) wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki;
- 2) wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecce.

## **Zalecane warunki i sposób realizacji**

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz zdrowie uczniów i kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. **Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.**

Wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym w ramach następujących bloków tematycznych:

- 1) diagnostyka sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego;
- 2) trening zdrowotny;
- 3) sporty całego życia i wypoczynek;

- 4) bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista;
- 5) sport;
- 6) taniec.

Szkoła, uwzględniając te wymagania, powinna rozwijać własną ofertę programową w odniesieniu do zajęć wychowania fizycznego, w tym zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych. W realizacji zajęć należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej biologii człowieka, zapobiegania chorobom oraz umiejętności psychospołecznych, uzyskanych w nauce innych przedmiotów.

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do:

- 1) uczestniczenia w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu;
- 2) inicjowania i współorganizowania aktywności fizycznej;
- 3) dokonywania wyboru całonocnych form aktywności fizycznej;
- 4) kształtowania prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym. Szkoła powinna także zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz rozwinięcia sprawności określonych w podstawie programowej .

#### **Załącznik nr 4. PODSTAWA PROGRAMOWA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO DLA GIMNAZJÓW I SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH, KTÓRYCH UKOŃCZENIE UMOŻLIWIA UZYSKANIE ŚWIADECTWA DOJRZAŁOŚCI PO ZDANIU EGZAMINU MATURALNEGO**

Po ukończeniu szkoły podstawowej uczeń kontynuuje kształcenie ogólne na III i IV etapie edukacyjnym. III etap edukacyjny realizowany jest w gimnazjum, zaś IV etap edukacyjny realizowany jest w szkole ponadgimnazjalnej.

Kształcenie ogólne na III i IV etapie edukacyjnym, choć realizowane w dwóch różnych szkołach, tworzy programowo spójną całość i stanowi fundament wykształcenia, umożliwiając zdobycie zróżnicowanych kwalifikacji zawodowych, a następnie ich późniejsze doskonalenie lub modyfikowanie, otwierając proces kształcenia się przez całe życie.

#### **Celem kształcenia ogólnego na III i IV etapie edukacyjnym jest:**

- 1) przyswojenie przez uczniów określonego zasobu wiadomości na temat faktów, zasad, teorii i praktyk;
- 2) zdobycie przez uczniów umiejętności wykorzystania posiadanych wiadomości podczas wykonywania zadań i rozwiązywania problemów;
- 3) kształtowanie u uczniów postaw warunkujących sprawne i odpowiedzialne funkcjonowanie we współczesnym świecie.

**Ważnym zadaniem szkoły na III i IV etapie edukacyjnym jest także edukacja zdrowotna, której celem jest rozwijanie u uczniów postawy dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.**

W procesie kształcenia ogólnego szkoła na III i IV etapie edukacyjnym kształtuje u uczniów postawy sprzyjające ich dalszemu rozwojowi indywidualnemu i społecznemu, takie jak: uczciwość, wiarygodność, odpowiedzialność, wytrwałość, poczucie własnej wartości, szacunek dla innych ludzi, ciekawość poznawcza, kreatywność, przedsiębiorczość, kultura osobista, gotowość do uczestnictwa w kulturze, podejmowania inicjatyw oraz do pracy zespołowej. W rozwoju społecznym bardzo ważne jest kształtowanie postawy obywatelskiej, postawy poszanowania tradycji i kultury własnego narodu, a także postawy poszanowania dla innych kultur i tradycji. Szkoła podejmuje odpowiednie kroki w celu zapobiegania wszelkiej dyskryminacji.

Na III i IV etapie edukacyjnym wymaga się od uczniów także wiadomości i umiejętności zdobytych na wcześniejszych etapach edukacyjnych. Łącznie III i IV etap edukacyjny zapewniają wspólny i jednakowy dla wszystkich zasób wiedzy w zakresie podstawowym. Na IV etapie edukacyjnym możliwe jest ponadto kształcenie w zakresie rozszerzonym o istotnie szerszych wymaganiach w stosunku do zakresu podstawowego.

Na IV etapie edukacyjnym przedmioty mogą być nauczane w zakresie podstawowym lub w zakresie rozszerzonym: 1) tylko w zakresie podstawowym - przedmioty: wiedza o kulturze, podstawy przedsiębiorczości, wychowanie fizyczne, edukacja dla bezpieczeństwa, wychowanie do życia w rodzinie, etyka.

## **Wychowanie fizyczne - III etap edukacyjny**

### **Cele kształcenia - wymagania ogólne**

Dbłość o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem, w szczególności:

- 1) umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania;
- 2) gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji;
- 3) zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem;
- 4) umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu.

### **Treści nauczania - wymagania szczegółowe**

#### **1. Diagnostyka sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego. Uczeń:**

- 1) wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości;
- 2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej;
- 3) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

#### **2. Trening zdrowotny. Uczeń:**

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;
- 3) omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka;
- 4) przeprowadza rozgrzewkę;
- 5) opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
- 6) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;
- 7) planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;
- 8) wybiera i pokonuje trasę crossu.

#### **3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:**

- 1) stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend - bekhend, zwody;
- 2) ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 3) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.

#### **4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:**

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i

różnym ciężarze;

- 4) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

#### **5. Sport.** Uczeń:

- 1) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 2) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski;
- 4) stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.

#### **6. Taniec.** Uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca.

#### **7. Edukacja zdrowotna.** Uczeń:

- 1) wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;
- 3) identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 4) omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;
- 5) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 6) omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 7) wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne;
- 8) wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne, i podaje jego przykłady;
- 9) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

### **Wychowanie fizyczne IV etap edukacyjny**

#### **Cele kształcenia - wymagania ogólne**

Przygotowanie do aktywności fizycznej przez całe życie oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych, w szczególności:

- 1) uświadomienie potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie;
- 2) stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia;
- 3) działanie jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu;
- 4) umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

#### **Treści nauczania - wymagania szczegółowe**

##### **1. Diagnostyka sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.** Uczeń:

- 1) wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej;
- 2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;
- 3) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej;
- 4) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.

##### **2. Trening zdrowotny.** Uczeń:

- 1) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
- 2) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;
- 3) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym

samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;

- 4) wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne;
- 5) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu, oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie;
- 6) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
- 7) wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).

**3. Sporty całego życia i wypoczynek.** Uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.

**4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.** Uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze;
- 2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.

**5. Sport.** Uczeń:

- 1) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem;
- 2) omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących;
- 3) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.

**6. Edukacja zdrowotna.** Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości;
- 2) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
- 3) omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne;
- 4) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
- 5) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
- 6) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem;
- 7) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
- 8) wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta;
- 9) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS);
- 10) planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
- 11) omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia;
- 12) wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby stworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.

### **Zalecane warunki i sposób realizacji**

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz zdrowie uczniów i kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. **Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.**

Wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym, w ramach następujących bloków tematycznych:

- 1) diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego;

- 2) trening zdrowotny;
- 3) sporty całego życia i wypoczynek;
- 4) bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista;
- 5) sport;
- 6) taniec (dotyczy tylko III etapu edukacyjnego);
- 7) edukacja zdrowotna.

Szkoła, uwzględniając wymagania określone w podstawie programowej, powinna rozwijać własną ofertę programową w odniesieniu do zajęć wychowania fizycznego, w tym zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych. W realizacji zajęć należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej biologii człowieka, zapobiegania chorobom oraz umiejętności psychospołecznych, uzyskanych na innych zajęciach, a zwłaszcza biologii, wiedzy o społeczeństwie, wychowaniu do życia w rodzinie, edukacji dla bezpieczeństwa i przedsiębiorczości.

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do:

- 1) uczestniczenia w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu; 2) inicjowania i współorganizowania aktywności fizycznej;
- 3) dokonywania wyboru form aktywności fizycznej przez całe życie;
- 4) kształtowania prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym. Szkoła powinna także zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz rozwinięcia sprawności określonych w podstawie programowej.

Oprócz uczestnictwa w aktywności fizycznej, uczeń powinien w czasie zajęć również pełnić rolę inicjatora i organizatora ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych. Każdy uczeń powinien co najmniej raz w roku samodzielnie poprowadzić rozgrzewkę według ustalonego toku i po konsultacjach z nauczycielem.

Uczeń powinien nauczyć się dokonywania samooceny sprawności fizycznej. W czasie zajęć należy stwarzać atmosferę sprzyjającą rzetelności samooceny sprawności.

Zajęcia wychowania fizycznego w zakresie edukacji zdrowotnej powinny być dostosowane do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb). Uczniowie powinni aktywnie uczestniczyć w planowaniu, realizacji i ewaluacji zajęć. Zajęcia powinny być wspierane przez realizację treści z zakresu edukacji zdrowotnej w ramach innych przedmiotów, w tym zwłaszcza: biologii, wychowania do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, edukacji dla bezpieczeństwa, przedsiębiorczości, religii, etyki. Wymaga to koordynacji i współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów oraz współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.

Warunkiem skuteczności zajęć edukacji zdrowotnej jest:

- 1) prowadzenie zajęć z wykorzystaniem różnorodnych metod i technik aktywizujących oraz interaktywnych, w tym szczególnie metody projektu i portfolio;
- 2) współpraca z rodzicami uczniów w planowaniu i realizacji zajęć;
- 3) dokonywanie ewaluacji przebiegu zajęć (ewaluacji procesu), z udziałem uczniów i ich rodziców oraz wprowadzanie na tej podstawie modyfikacji ich treści i organizacji.