

**AUTORSKA SZKOŁA PODSTAWOWA SMILE.EDU PRZY ULICY
WAGONOWEJ 2B WE WROCŁAWIU**

**PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA ÓSMIOLETNIEJ SZKOŁY
PODSTAWOWEJ**

Autor: Krzysztof Warchoł

Z modyfikacją:
mgr Klaudia Dadał
mgr Ewa Oleksy-Kuźma
mgr Anna Pajor
mgr Artur Mucha

Dopuszczenie do użytku:
(pieczęć i podpis dyrektora)

WROCŁAW 2025

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KASY IV-VIII AUTORSKIEJ
SZKOŁY PODSTAWOWEJ SMILE.EDU WE WROCŁAWIU

Opracowany zgodnie z nową podstawą programową z dnia 14 lutego 2017r

I CELE I TREŚCI KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

- 1.Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej
- 2.Wszechstronny rozwój sprawności kondycyjno – koordynacyjnej.
3. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
4. Opanowanie wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i podejmowanie działań na rzecz samodoskonalenia.
5. Poznanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej oraz wyposażenie wychowanków w wiadomości dotyczące bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych latem i zimą, w różnych warunkach, indywidualnie i w grupie rówieśniczej.
- 6.Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
7. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.
- 8.Uwzględnianie potrzeb dzieci o słabej kondycji ruchowej, z wadami postawy, problemami nadwagi, cukrzycą, astmą i o bardzo niskim poziomie sprawności fizycznej.
- 9.Kształtowanie postawy współdziałania zespołowego i wzajemnej odpowiedzialności.
- 10.Poznanie siebie, śledzenie własnego rozwoju, identyfikowanie i rozwiązywanie zdrowotnych.
- 11. Budowanie poczucia własnej wartości i integracji społecznej poprzez ruch**
- 12.Kształtowanie podstawowej wiedzy dotyczącej pracy mięśni i wpływu treningu siłowego na organizm**

II TREŚCI KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE KLASA IV-V

Obszar 1. Rozwój fizyczny i aktywność fizyczna

Wymagania szczegółowe

W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:
• rozumie znaczenie prawidłowego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej dla zdrowia człowieka; • opisuje ogólnie zależność między sprawnością fizyczną a jakością życia człowieka; • rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; • rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; • wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; • wymienia przykłady prób sprawnościowych; • wyjaśnia, jak przygotować się do lekcji wychowania fizycznego na sali gimnastycznej, boisku i w terenie naturalnym; • opisuje, jak posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą; • wymienia podstawowe wady postawy; • wymienia podstawowe przyczyny powstawania wad postawy u dzieci; • zna zasady bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach; • wymienia ćwiczenia kompensacyjne na wady postawy ciała: plecy okrągłe, kolana koślawe	• właściwie dobiera strój do konkretnej aktywności fizycznej; • dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; • mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela Interpretuje wyniki; • wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; - • demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; • wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała - wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera; • demonstruje po jednym ćwiczeniu korygującym wybrane wady postawy; - posługuje się stoperem i taśmą mierniczą; • dokonuje pomiaru szybkości, skoczności, wytrzymałości i siły; - • potrafi wykonać ćwiczenia oddechowe (minimum 3) w tym ćwiczenia oddechowe angażujące mięśnie przepony • potrafi wykonać ćwiczenia rozciągające mięśni dwugłowych uda i pośladków. • Potrafi wykonać ćwiczenia izometryczne angażujące mięśnie głębokie w obrębie brzucha

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Wymagania szczegółowe

W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:
• omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego i podczas przebywania w terenie; • wyjaśnia, dlaczego należy dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej	• wykonuje podczas gry: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, piłki nogą, podawanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz

pogody • opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności Ruchowych; • opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - rozróżnia pojęcia „technika” i „taktyka”; • wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; • wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia Pojęcia: „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”; • opisuje zasady wymyślonej przez siebie dowolnej zabawy ruchowej; • omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie; • wymienia podstawowe przepisy gier indywidualnych i zespołowych; • wymienia zasady bezpieczeństwa podczas gry w unihokeja. • potrafi omówić zasady treningu interwałowego oraz wskazać dyscypliny sportu w których ta metoda treningowa jest wykorzystywana w cyklu treningowym.	sposobem górnym; • potrafi przeprowadzić rozgrzewkę dla całej grupy zgodnym z tematem lekcji • potrafi przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń; - uczestniczy w mini grach; • organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; • uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; • wykonuje: zagrywkę i odbicia w tenisie stołowym, przyjęcie i prowadzenie piłki kijem w ruchu, rzut i chwyt kółka do ringo, zagrywkę i odbicie lotki; • organizuje i przeprowadza wymyśloną przez siebie dowolną zabawę ruchową • wykorzystuje sanki do zabaw na śniegu; • wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; • wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny potrafi swobodnie unosić się na wodzie w leżeniu na piersiach i grzbiecie; • zanurza głowę w wodzie i wykonuje ćwiczenia oddechowe; • ekspresji ruchowej; • wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; • ćwiczy marszobiegi w terenie;
---	---

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Wymagania szczegółowe:

W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:
• wymienia zasady bezpieczeństwa w terenie naturalnym, na drodze, w górach, nad wodą; • opisuje zasady zachowania się na drodze z pozycji pieszego i rowerzysty; • zna regulamin Sali gimnastycznej i boiska sportowego; • pisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; • wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia	• bezpiecznie organizuje i przeprowadza zabawę ruchową w terenie naturalnym, szczególnie śniegu i lodzie; - • właściwie dobiera strój do panującej pogody; • respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; • wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;

zdrowia lub życia; • zna sposoby ochrony przed nadmiernym przegrzaniem i wychłodzeniem; • wymienia zagrożenia związane z grą w unihokeja. • zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą;	• wykonuje elementy samo ochrony przy upadku, zeskoku. • Dostosowuje nawodnienie organizmu do panujących warunków atmosferycznych i intensywności zajęć
---	---

Obszar 4. Edukacja zdrowotna: Wymagania szczegółowe:

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
• wie, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; • umie opisać piramidę żywienia i aktywności fizyczne; • zna zasady zdrowego odżywiania; • umie podać zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych; • omawia zasady aktywnego wypoczynku; • omawia zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu i lodzie; • wyjaśnia, dlaczego należy wietrzyć klasę. • wie jak prawidłowo uzupełnić płyny po wysiłku fizycznym • umie dostosować czas odpoczynku do intensywności poprzedzającej aktywności fizycznej	• przestrzega zasad higieny osobistej i dba o czystość odzieży; • przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach; • demonstruje innym uczniom prawidłową postawę podczas siedzenia w ławce szkolnej; • dobiera odpowiednie do pory roku obuwie i strój.

II TREŚĆ KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE KLASA VII -VIII

Obszar 1. Rozwój fizyczny i aktywność fizyczna Wymagania szczegółowe:

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
• omawia korzyści dla zdrowia wynikające z aktywności fizycznej;- • wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;	• dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki • wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych • demonstruje zestaw ćwiczeń

- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej - wie jakie zastosowanie mają siatki centylowe do oceny własnego- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; rozwoju fizycznego na podstawie: masy ciała, wysokości ciała, BMI	kształtujących wybrane zdolności motoryczne; - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała; - dokonyuje samooceny sprawności fizycznej; - wybiera odpowiedni sposób na pokonywanie przeszkód naturalnych podczas biegów i marszobiegów w terenie; - ocenia postawę ciała kolegi
--	--

Obszar 2. Aktywność fizyczna

Wymagania szczegółowe:

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
- opisuje technikę wykonania poszczególnych elementów gier zespołowych - opisuje technikę wykonania konkretnych ćwiczeń gimnastycznych, ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, piramid dwójkowych i trójkowych; - wymienia miejsca, które wg niego nadają się do aktywności fizycznej; - omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; - wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; - wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii oraz aplikacji internetowych do oceny dziennej aktywności fizycznej; - charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumbę, nordic walking); - opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; - wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych; - wymienia nazwiska polskich olimpijczyków oraz dyscypliny sportu, w których zdobywali medale; - wymienia gospodarzy igrzysk olimpijskich; - omawia atak pozycyjny i atak szybki;	- stosuje techniczne i taktyczne elementy gier- w koszykówce, piłce stosuje w grach zespołowych: ręcznej, i piłce nożnej: zawody, obronę „każdy swego”, rzut na bramkę z wyskoku w siatkówce- wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; - stosuje w grach zespołowych: stałe fragmenty gry, atak pozycyjny i szybki, obronę strefową, zagrywkę górną (tenisową); - stosuje technikę i taktykę w grach sportowych i rekreacyjnych; - uczestniczy w grze pojedynczej i deblowej tenisa stołowego i kometki; - uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, jako zawodnik i sędzia; - planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; - uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy;- - wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach z asekuracją, przerzut bokiem, skok kuczny przez skrzynię ustawioną w szereg, piramida dwójkowa lub trójkowa); - wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce- planuje i wykonuje dowolny

• omawia obronę strefową i „każdy swego”; • omawia technikę przekazania pałeczki sztafetowej. • Omawia dyscypliny dziesięcioboju olimpijskiego	układ gimnastyczny; • opracowuje i wykonuje indywidualnie , w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej oraz tańców narodowych • wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami sportów na orientację; • wykonuje start niski i biegi krótkie: 60-100m oraz start wysoki ,biegi średnie i długie: 600-1000m • wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; • wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; • wykonuje skok wzwyż sposobem naturalnym • wykonuje rzuty piłką lekarską:3 kg i pchnięcie kulą techniką naturalną • diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); • przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.
---	---

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Wymagania szczegółowe:

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
• wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; • wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu • omawia poszczególne etapy „Łańcucha przeżycia”; • - wyjaśnia, jak powinna przebiegać resuscytacja krążeniowo-oddechowa	• stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; • potrafi odpowiednio reagować na wypadki i urazy w czasie zajęć ruchowych • potrafi sprawdzić i w razie potrzeby – udrożnić drogi oddechowe,ułożyć w pozycji bocznej i przystąpić do udzielenia pierwszej pomocy; • potrafi udzielić pierwszej pomocy poza szkołą; • potrafi udzielić pierwszej pomocy poza szkołą;

Obszar 4. Edukacja zdrowotna

Wymagania szczegółowe:

W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:
- wymienia negatywne skutki stosowania dopalaczy i napojów energetycznych - omawia profilaktykę przeciw grypową; - wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; - omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; - omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej - wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; - wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.	- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając właściwe proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, - rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej - dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; - umie pokazać, jak w sposób ergonomiczny podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i ciężarze; przedmioty o różnej wielkości i ciężarze; - oblicza wskaźnik wagowo-wzrostowy BMI i dokonuje jego oceny; - potrafi ułożyć zdrowy jadłospis dla siebie i swoich bliskich; - potrafi zabezpieczyć się przed gripą.

Obszar 5. Kompetencje społeczne ucznia klas IV-VIII

Uczeń klas IV-VIII szkoły podstawowej:

1. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.
2. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.
3. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.
4. Wyjaśnia, jak należy zachowywać się podczas zabaw tanecznych.
5. Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.

6. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
7. Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny możliwości psychofizycznych.
8. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań problemów.
9. Współpracuje z grupą, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując się asertywnością i empatią.
10. Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osób niepełnosprawnych, osób starszych).