

Podstawa programowa wychowanie fizyczne - klasy VII - VIII, etap II, rok szkolny, od którego obowiązuje: 2025 / 2026, oficjalna

Rozporządzenie 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 ze zmianami z dnia 21 lipca 2025 r.

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 całościową 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.

Zalecane 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 szczegółowych 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.

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.

Wymagania szczegółowe:

I.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Uczeń:

I.1)

wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,

I.2)

wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy,

I.3)

omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy),

I.4)

wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej,

I.5)

wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking),

I.6)

przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności,

I.7)

wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze,

I.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.

II.

Gry zespołowe i rekreacyjne. Uczeń:

II.1)

wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce,

II.2)

przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1,

II.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,

II.4)

uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego,

II.5)

planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

III.

Lekkoatletyka. Uczeń:

III.1)

wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość,

III.2)

wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach,

III.3)

wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej,

III.4)

wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,

III.5)

wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,

III.6)

wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki

IV.

Taniec. Uczeń:

IV.1)

opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.

V.

Relaksacja i odprężenie. Uczeń:

V.1)

stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.

VI.

Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej. Uczeń:

VI.1)

wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej,

VI.2)

korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sporttesterów),

VI.3)

mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.

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). Uczeń:

VII.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) ,

VII.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.

VIII.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej. Uczeń:

VIII.1)

omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych,

VIII.2)

stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych,

VIII.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.

IX.

Kompetencje społeczne. Uczeń:

IX.1)

rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play,

IX.2)

uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play,

IX.3)

okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach,

IX.4)

współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników,

IX.5)

komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach,

IX.6)

pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych,

IX.7)

wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania,

IX.8)

wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych,

IX.9)

traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania,

IX.10)

przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne,

IX.11)

współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię,

IX.12)

motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych,

IX.13)

przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie,

IX.14)

rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych,

IX.15)

wzmacnia poczucie własnej wartości,

IX.16)

buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.