

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. Diagnoza 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 dyskotecie.

Zalecane warunki:

Wychowanie fizyczne

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 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 całościowych 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.