

„II ETAP EDUKACYJNY: KLASY IV–VIII”

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. Dookonalenie 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. Poznawanie 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 – dookonalenie 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.

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).

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności dla klasy IV

I Ćwiczenia ogólnorozwojowe

- 1) wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,
- 2) wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa,
- 3) dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną,
- 4) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała,
- 5) wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.

II Gry zespołowe i rekreacyjne

- 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 nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki,
 - d) w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzućkę siatkarską.
- 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
- 3) uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.

III Lekkoatletyka

- 1) wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki
- 2) uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych
- 3) wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych
- 4) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych
- 5) wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych
- 6) wykonuje marszobieg; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie

IV Taniec

Wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.

V Relaksacja i odprężenie

Wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.

VI Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

- 1) rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka,
- 2) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała
- 3) mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

VII Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- 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.

VIII Kompetencje społeczne

- 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

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

II Gry zespołowe i rekreacyjne

- 1) omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych,
- 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,
 - 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,
- 4) uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych,
- 5) organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.

III Lekkoatletyka

- 1) organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną,
- 2) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- 3) wykonuje bieg przez przeszkody,
- 4) wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu,
- 5) wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego
- 6) wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu,
- 7) wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.

IV Taniec

Wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.

V Relaksacja i odprężenie

- 1) wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym
- 2) omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.

VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

VII . Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- 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.

VIII . Kompetencje społeczne

- 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

I Ćwiczenia ogólnorozwojowe

- 1) wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,
- 2) wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy,
- 3) omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy)
- 4) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej
- 5) wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking),
- 6) przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności,
- 7) wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze,
- 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

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

III Lekkoatletyka

- 1) wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość,
- 2) wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach,
- 3) wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej,
- 4) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,
- 5) wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie
- 6) wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki

IV Taniec

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

V Relaksacja i odprężenie

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

- 1) wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej
- 2) korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sporttesterów)
- 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)

- 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)
- 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 fizyczne

- 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.

IX Kompetencje społeczne

- 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.