2. PODSTAWA PROGRAMOWA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ W ZAKRESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

**2.1.1** etap edukacyjny: klasy I-III - edukacja wczesnoszkolna

Cele kształcenia w ujęciu wymagań ogólnych zostały przedstawione w odniesieniu do czterech obszarów rozwojowych dziecka: fizycznego, emocjonalnego, społecznego i poznawczego. W tym ujęciu wychowanie fi­zyczne w klasach I-III odpowiada przede wszystkim za obszar fizycznego rozwoju dziecka. Zatem uczeń powinien osiągnąć:

1. „...sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność sku­tecznego działania i komunikacji,
2. świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odży­wiania się i trybu życia,
3. umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w róż­nych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obron­nej, rekreacyjnej i artystycznej,
4. umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych,
5. umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych.

Zapisane powyżej ogólne cele obszaru rozwoju fizycznego dziecka na

etapie edukacji wczesnoszkolnej są źródłem celów szczegółowych, które zostały opisane w formie efektów. Uczeń, poprzez wielokierunkową aktyw­ność fizyczną i ruchową, powinien osiągnąć wszystkie efekty kształcenia przyporządkowane zajęciom wychowania fizycznego:

1. Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia. Uczeń:
2. utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodziel­nie i w stosownym momencie,
3. dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ru­chowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu,
4. wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia,
5. przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu,
6. ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wyko­nywaniu ćwiczeń,
7. uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawno­ści fizycznej, akceptuje sytuację dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu.
8. Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych. Uczeń:
9. przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednonóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty,
10. pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan, biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów, np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu ruchomego i nieru­chomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobieg,
11. rzuca i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy, piłką małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jednonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakankę, wy­konuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze,
12. wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:
13. skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,
14. czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu,
15. wspina się,
16. mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,
17. podnoszenie i przenoszenie przyborów,
18. wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego,
19. wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem, np. na ławeczce gimnastycznej,
20. samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wa­dom postawy.
21. Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych. Uczeń:
22. organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez,
23. zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów - uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidu­alnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo, np. drużyny przeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu,
24. respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, bie­gaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa,
25. uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek,
26. wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespo­łowych: rzuty i chwyty ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miej­scu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu,
27. układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świa­domość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, za­radności i współdziałaniu,
28. jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach..." [Podstawa programowa 2017].

W odniesieniu do warunków i sposobów realizacji w podstawie progra­mowej zapisano, aby zajęcia ruchowe odbywały się w każdym dniu, będąc tym samym istotnym elementem kształcenia zintegrowanego. Sugeruje się również prowadzenie co najmniej jednej godziny wychowania fizycznego w sali gimnastycznej z dostępem do wszelkich urządzeń, sprzętu i przybo- rów sportowych. Nauczyciel prowadzący zajęcia wychowania fizycznego w klasach I-III uwzględnia w repertuarze zabaw i gier ruchowych również te, które zapobiegają wadom postawy oraz ćwiczenia kształtujące nawyk trzymania prawidłowej postawy ciała. Szczególne znaczenie przypisuje się dużej liczbie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu. Autorzy podstawy programowej zwracają też uwagę na konieczność organizowania zajęć gim­nastyki korekcyjno-kompensacyjnej dla dzieci, u których wady postawy wymagają już specjalistycznego ćwiczenia.

W klasach I-III szkoły podstawowej na zajęcia wychowania fizycznego należy przeznaczyć po 3 godziny tygodniowo w każdej klasie - niezależnie od tego, czy lekcje wychowania fizycznego prowadzone są przez nauczycie­la wychowania fizycznego, czy edukacji wczesnoszkolnej [Ramowe plany nauczania 2017].

2.2. II etap edukacyjny: klasy IV-VIII

Cele kształcenia i wychowania fizycznego w klasach IV—VIII - zapisane w formie wymagań ogólnych - obejmują:

* „...kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego roz­woju fizycznego oraz sprawności fizycznej,
* zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej,
* poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej,
* kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycz­nej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych,
* kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej...” [Podstawa programowa 2017].

Treści kształcenia ujęte w formie wymagań szczegółowych odnoszą się do czterech bloków tematycznych aktywności ucznia związanej z procesem wychowania fizycznego. Pierwszy blok to rozwój fizyczny i sprawność fizyczna - są tu treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar i kontrola sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z wychowania fizycznego, ma on służyć tylko informacji dla ucznia, nauczyciela czy rodzica, w jaki sposób planować dalsze działania w celu poprawy sprawności fizycznej, która jest jednym z pozytywnych mierników zdrowia fizycznego. Należy tu zdecydo­wanie rozróżniać pojęcia diagnozowanie i ocenianie, które nie są tożsame. Drugi blok aktywność fizyczna - obejmuje treści indywidualnych i zespo­łowych form aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjno-sportowym, uwzględniono tu zasadę stopniowania trudności i dostosowania aktywno­ści fizycznej do psychofizycznego rozwoju ucznia. W tym bloku proponu­je się też nowoczesne formy ruchu, także te z innych krajów europejskich. Cennym uzupełnieniem treści tego bloku jest wskazanie na możliwość sto­sowania współczesnych technologii informacyjnych, a przede wszystkim aplikacji internetowych do monitorowania i planowania aktywności fizycz­nej. Trzeci blok tematyczny to bezpieczeństwo w aktywności fizycznej, w którym występują treści związane z organizacją bezpiecznego miejsca aktywności fizycznej, właściwego doboru i wykorzystania sprzętu i urzą­dzeń sportowych oraz dbania na zajęciach wychowania fizycznego o bez­pieczeństwo własne, przez wspólne formy działania, do świadomej od­powiedzialności za zdrowie innych. Treści kształcenia w bloku czwartym dotyczą edukacji zdrowotnej. Wymagania szczegółowe w tym bloku obej­mują zagadnienia zdrowia i jego diagnozowania w szerokim aspekcie prze­ciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Umiejętność łączenia treści tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych może pozytywnie oddziały­wać na rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacniać poczucie własnej wartości czy wiary w swoje możliwo­ści. Realizacja treści bloku edukacji zdrowotnej na pewno wzmacnia też znaczenie aktywnego i zdrowego stylu życia, aby jak najdłużej cieszyć się pełnym zdrowiem i sprawnością. Blok pod nazwą kompetencje społeczne obejmuje klasy IV—VIII. Znajdują się w nim treści związane z rozwijaniem w procesie pedagogicznym zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego, odpowiedzialnego i aktywnego uczestnictwa w ży­ciu społecznym, z uwzględnieniem zasad etycznych własnego postępowa­nia czy zachowania.

Efekty nauczania i wychowania, które uczeń powinien osiągnąć z wy­chowania fizycznego - zapisane w formie wymagań szczegółowych - zo­stały podzielone na trzy poziomy: I - klasa IV, II - klasa V-VI i III - klasa VII—VIII. Wyjątkiem są tu kompetencje społeczne, których treści rozpisano w jednym bloku od IV do VIII klasy.

KLASA IV I, „...Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
2. rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,
3. rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego,
4. wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
5. W zakresie umiejętności. Uczeń:
6. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczy­ciela interpretuje wyniki,
7. mierzy tętno przed wysiłkiem i po nim oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,
8. wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa,
9. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne,
10. wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej po­stawy ciała.
11. Aktywność fizyczna.
12. W zakresie wiedzy. Uczeń:
13. opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych,
14. opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej,
15. rozróżnia pojęcia technika i taktyka,
16. wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej,
17. wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie,
18. W zakresie umiejętności. Uczeń:
19. wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, pro­wadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym,
20. uczestniczy w minigrach,
21. organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej,
22. uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej,
23. wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych,
24. wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu

o własną ekspresję ruchową,

1. wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego,
2. wykonuje marszobiegi w terenie,
3. wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem,
4. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
5. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
6. W zakresie wiedzy. Uczeń:
7. zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego,
8. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku,
9. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
10. W zakresie umiejętności. Uczeń:
11. respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ru­chowych,
12. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych,
13. posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
14. wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
2. opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia,
3. opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej,
4. opisuje zasady zdrowego odżywiania,
5. opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trak­cie zajęć ruchowych.
6. W zakresie umiejętności. Uczeń:
7. przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży,
8. przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

KLASY V i VI I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
2. wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. Test Coopera),
3. wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa),
4. wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
5. W zakresie umiejętności. Uczeń:
6. wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzy­skane wyniki,
7. demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwicze­nia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem,
8. demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wyko­nywane indywidualnie i z partnerem.
9. Aktywność fizyczna.
10. W zakresie wiedzy. Uczeń:
11. wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyj­nych gier zespołowych,
12. opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kra­ju europejskiego,
13. opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych,
14. wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej),
15. definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady,
16. rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpij­skiego.
17. W zakresie umiejętności. Uczeń:
18. wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tem­pa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z bie­gu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy", zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo,
19. uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych,
20. uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europej­skiego,
21. organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekre­acyjną,
22. wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przy­siadu,
23. wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem),
24. wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przybo- rem lub bez,
25. wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją,
26. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych,
27. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego,
28. wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
29. wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu,
30. wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody,
31. przeprowadza fragment rozgrzewki.
32. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
33. W zakresie wiedzy. Uczeń:
34. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
35. omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,
36. wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,
37. omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
38. W zakresie umiejętności. Uczeń:
39. stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych,
40. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i z urządzeń sportowych,
41. wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).
42. Edukacja zdrowotna.
43. W zakresie wiedzy. Uczeń:
44. wyjaśnia pojęcie zdrowia,
45. opisuje pozytywne mierniki zdrowia,
46. wymienia zasady i metody hartowania organizmu,
47. omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i ni­ską temperaturą,
48. omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).
49. W zakresie umiejętności. Uczeń!
50. wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności,
51. wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym,
52. podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycz­nych.

KLASY VII i VIII

Ł Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
2. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fi­zycznej w okresie dojrzewania płciowego,
3. wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej,
4. wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego roz­woju fizycznego.
5. W zakresie umiejętności. Uczeń:
6. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie inter­pretuje wyniki,
7. wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolno­ści motorycznych,
8. ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej,
9. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności mo­toryczne,
10. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
11. Aktywność fizyczna.
12. W zakresie wiedzy. Uczeń:
13. omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
14. wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
15. wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej,
16. charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking),
17. opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy,
18. wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
19. W zakresie umiejętności. Uczeń:
20. wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego", w siatkówce: wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawi iłowo na boisku w ataku i obronie,
21. uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
22. planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego
23. „każdy z każdym",
24. uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy,
25. wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. sta­nie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa),
26. planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny
27. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole do­wolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej,
28. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,
29. wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,
30. wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną,
31. diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując no­woczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje inter­netowe),
32. przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.
33. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
34. W zakresie wiedzy. Uczeń:
35. wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i ura­zów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im,
36. wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
37. W zakresie umiejętności. Uczeń:
38. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji,
39. potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
40. Edukacja zdrowotna.
41. W zakresie wiedzy. Uczeń:
42. wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdro­wie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ,
43. omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,
44. omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fi­zycznej,
45. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchu­dzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni,
46. wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w or­ganizmie w okresie dojrzewania.
47. W zakresie umiejętności. Uczeń:
48. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej,
49. dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,
50. demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmio­tów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

KLASY IV-VIII

Kompetencje społeczne. Uczeń:

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 ramach szkolnych zawo­dów sportowych,
3. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania,
4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktyw­nością taneczną,
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 swoich możliwości psychofizycznych,
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji proble­mowych,
9. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wy­kazując asertywność i empatię,
10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby star­sze)..." [Podstawa programowa 2017],

Lekcje wychowania fizycznego powinny być prowadzone w salach sportowych, w specjalnie do tego celu przygotowanych pomieszczeniach zastępczych lub na obiektach sportowych zewnętrznych. Szczególnie waż­ne są lekcje prowadzone w środowisku naturalnym, także w okresie jesien­no-zimowym. Zadaniem szkoły jest zapewnienie właściwych warunków do osiągnięcia przez uczniów wiadomości, umiejętności i kompetencji spo­łecznych, które zapisano w podstawie programowej w odniesieniu do obli­gatoryjnych zajęć wychowania fizycznego.

Zajęcia z edukacji zdrowotnej należy przygotować po wcześniejszym zdiagnozowaniu rzeczywistych potrzeb w tym zakresie oraz przy uwzględ­nieniu możliwości organizacyjnych szkoły. Ważne jest, aby treści edukacji zdrowotnej zapisane w podstawie programowej wychowania fizycznego korelować i realizować w powiązaniu z innymi przedmiotami, w tym np. z biologią, wychowaniem do życia w rodzinie, wiedzą o społeczeństwie, edukacją dla bezpieczeństwa. Dlatego niezbędna wydaje się współpraca nauczycieli różnych przedmiotów. Działania dydaktyczne i wychowawcze w zakresie edukacji zdrowotnej powinna też wspierać szkolna pielęgniarka 5ub higienistka oraz rodzice dzieci. Warto jest też korzystać z programów zdrowotnych, które oferują różne organizacje i podmioty zajmujące się ogólnie pojętą profilaktyką zdrowia.

Do procesu wychowania fizycznego należy również włączać uczniów, którzy mają czasowe lub częściowe zwolnienia z ćwiczeń fizycznych. Au­torzy podstawy programowej mają tu na uwadze np. opanowanie kompe­tencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym, a także wybranych kompetencji z zakresu umiejętności przede wszystkim w bloku edukacja zdrowotna [Podstawa programowa 2017].