

„Jak realizować zajęcia wychowania fizycznego w oparciu o nową podstawę programową na II i III etapie edukacyjnym”

dr Anna Rogacka

ORE Warszawa

Przedstawienie celów, wymagań i zadań owej podstawy programowej WF oraz zasad i warunków ich realizacji

Podstawa prawna

Dotyczy zmian wychowania fizycznego

➤ ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI z dnia 21 lipca 2025 r. zmieniające rozporządzenie 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.

Dotyczy wprowadzenia przedmiotu edukacji zdrowotnej

➤ ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI z dnia 6 marca 2025 r. zmieniające rozporządzenie 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.

Przedstawienie celów, wymagań i zadań nowej podstawy programowej WF oraz zasad i warunków ich realizacji

Nowa podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie wychowania fizycznego kładzie nacisk na rozwój podstawowych umiejętności ruchowych uczniów, które umożliwiają podejmowanie różnorodnych form aktywności fizycznej przez całe życie.

Opiera się na kształtowaniu kompetencji ruchowych, budowaniu motywacji do podejmowania aktywności fizycznej oraz promowaniu zdrowego stylu życia poprzez ruch i zabawę.

Podstawa programowa wychowania fizycznego odwołuje się do następujących założeń:

- dążenia do aktywnego zdrowotnego stylu życia, planowania, monitorowania oraz oceny aktywności i sprawności fizycznej;
- edukacji włączającej oraz zasad sprawiedliwości społecznej, tworzenie równych szans uczestnictwa w zajęciach dla wszystkich uczniów;
- edukacji w terenie, wzmacnianiu odporności psychofizycznej oraz kształtowaniu prozdrowotnych i proekologicznych postaw uczniów;
- edukacji dla zrównoważonego rozwoju, podejmowanie działań na rzecz środowiska naturalnego, popularyzacja aktywności fizycznej przyjaznej środowisku;
- wykorzystywania nowoczesnych technologii wspierających rozwój fizyczny, zdrowotny i edukacyjny” (<https://www.gov.pl/web/edukacja/podstawy-programowe-w-zakresie-wychowania-fizycznego-podpisane-przez-minister-edukacji>).

Omówienie założeń nowego dokumentu

W klasach I-III zajęcia ruchowe odbywają się każdego dnia jako element kształcenia zintegrowanego:

- jak najczęściej zajęć powinno się odbywać na powietrzu,
- co najmniej jedna godzina w tygodniu w sali gimnastycznej,
- ważne jest zorganizowanie odrębnych zajęć gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej.

Zajęcia wychowania fizycznego dla uczniów od klas IV–VIII szkół podstawowych do szkół ponadpodstawowych są realizowane w formie:

- zajęć klasowo-lekcyjnych,
- zajęć do wyboru przez uczniów:
 - zajęć sportowych,
 - zajęć rekreacyjno- zdrowotnych,
 - zajęć tanecznych
 - aktywnej turystyki.

Kształtowanie postaw i kompetencji oraz sprawności fizycznej, rozwój umiejętności motorycznych i ich znaczenie w kształtowaniu sprawności fizycznej uczniów

- Wychowanie fizyczne jest przedmiotem wspierającym rozwój uczniów, zaspokaja ich naturalną potrzebę ruchu. Jest przedmiotem, który pozwala zrozumieć wpływ aktywności fizycznej na zdrowie w wymiarze fizycznym, psychicznym, społecznym oraz środowiskowym.

- Wychowanie fizyczne umożliwia uczniom:
 - poznawanie różnorodnych form aktywności fizycznej,
 - rozwijanie pasji sportowych,
 - kształtowanie umiejętności społecznych min. współpracy, odpowiedzialności, uczciwości i poszanowania innych.

Kształtowanie postaw i kompetencji oraz sprawności fizycznej, rozwój umiejętności motorycznych i ich znaczenie w kształtowaniu sprawności fizycznej uczniów

Koncepcja **health-related fitness** jej ideą jest sprawność fizyczna ukierunkowana na zdrowie istotne jest wielopłaszczyznowe podejście do zdrowia gdzie przenikają się wzajemne relacje między aktywnością fizyczną, sprawnością fizyczną i zdrowiem.

Priorytetem są możliwości i potrzeby zdrowotne uczniów a nie porównywanie wyników i osiągnięć sportowych.

Health-related fitness odnosi się do tych komponentów sprawności, które są efektem korzystnego i niekorzystnego wpływu zwykłej aktywności fizycznej oraz które mają związek z poziomem stanu zdrowia.

Wyróżnia się pięć komponentów (Skinner J.S., Oja P. (1994) Laboratory and field tests for assessing health-related fitness. W: Bouchard C., Shephard R.J., Stepens T., Human Kinetics Publishers, Champaign, IL):

1. Sprawność morfologiczną wyrażoną składem masy ciała, której wskaźnikiem jest BMI (Body Mass Index)
2. Sprawność mięśniowo-szkieletową wyrażoną siłą i wytrzymałością mięśniową i gibkością.
3. Sprawność krążeniowo-oddechowa określona przez wytrzymałość i zdolność wysiłkową.
4. Sprawność motoryczna określona jako prawidłowa postawa ciała.
5. Sprawność przemian metabolicznych.

Łączenie nowoczesnego i zindywidualizowanego podejścia do ucznia, Kultura fizyczna jako element rozwoju osobistego uczniów

Nowoczesne podejście do wychowania fizycznego polega na dużym zaangażowaniu i aktywnym włączeniu jak największej ilości uczniów do zajęć ruchowych. Uczniowie stają się w centrum procesu edukacyjnego i stają się współtwórcami lekcji, co wpływa na ich osobowość, rozwija kreatywność i samodzielność.

Nowoczesne formy aktywności fizycznej wprowadzone do zajęć wychowania fizycznego powodują zwiększenie atrakcyjności zajęć.

Należą do nich: cheerleading, taniec współczesny, gimnastyka z przyborami i sprzętem (piłki fitball, gumy, taśmy, fasolki, laski, skakanki, roller, dyski), treningi: crossfitowe, funkcjonalne, plyometryczne, streetworkout, pilates, ćwiczenia stretchingu, rozciągające do muzyki.

Nowoczesne technologie pozwalają monitorować stan zdrowia i aktywność fizyczną: inteligentne zegarki i opaski śledzące aktywność, które są zintegrowane z aplikacjami fitness.

Łączenie nowoczesnego i zindywidualizowanego podejścia do ucznia, Kultura fizyczna jako element rozwoju osobistego uczniów

Indywidualne podejście dotyczy rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej na tle potrzeb i możliwości zdrowotnych ucznia w celu przygotowania do nabycia umiejętności organizacji czasu wolnego.

Indywidualne podejście dotyczy też zajęć sportowych i rekreacyjnych o charakterze treningowym, które dostosowuje się do wieku, płci, stanu zdrowia, różnicuje się poziom trudności, modyfikujemy ćwiczenia wprowadzając nowe sporty jak np. crossminton

W zakresie zdrowia to indywidualne zadania rzecz własnego zdrowia: plany żywienia z uwzględnieniem bilansu energetycznego, trening zdrowotny, ćwiczenia gimnastyki do muzyki, marszu z kijkami, rytmu biegowego, ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Formą realizacji są: gry i zabawy, lekka atletyka, gimnastyka, taniec, ćwiczenia ogólnorozwojowe, ćwiczenia rozciągające, treningi obwodowe, tory przeszkód, nowoczesne formy fitness - owe oraz zdrowotne i rekreacyjne formy aktywności ruchowej.

Łączenie nowoczesnego i zindywidualizowanego podejścia do ucznia, Kultura fizyczna jako element rozwoju osobistego uczniów

Dla uczniów z niepełnosprawnością znaczenie ma uelastycznienie zajęć tak by wymagania i forma zajęć były zgodne z możliwościami i potrzebami danego ucznia tworząc indywidualny program edukacyjno - terapeutyczny (IPET).

Wprowadzamy uwzględniając **IPET**:

- bezpieczne rodzaje aktywności życiowych: bezpieczne tory przeszkód,
- różnorodne sposoby spędzania czasu wolnego,
- trening funkcjonalny,
- metody aktywizujące, które służą rozwijaniu umiejętności racjonalnej samooceny, niezbędnej w rozwijaniu samokontroli, planowaniu własnej aktywności fizycznej i podejmowaniu działań zdrowotnych (prawidłowego odżywiania, higieny osobistej, aktywności na powietrzu, rekompensowanie ruchem trudów nauki).

Różnorodność kultury fizycznej (sport, rekreacja, zajęcia o charakterze zdrowotnym) wpływa na poprawę sprawności fizycznej uczniów. Poznanie form aktywności ruchowej w czasie wolnym daje przykład do zachowań zdrowotnych w życiu dorosłym.

Omówienie celów i treści rozwijanie motywacji do regularnej aktywności fizycznej

Głównym celem zajęć wychowania fizycznego jest kształtowanie całościowej potrzeby podejmowania aktywności fizycznej, ze szczególnym znaczeniem ćwiczenia na świeżym powietrzu, rozwój sprawności fizycznej i świadomej postawy prozdrowotnej.

Cele kształcenia wychowania fizycznego obejmują:

- zrozumienie wpływu aktywności fizycznej na rozwój człowieka,
- zainteresowanie różnorodnymi jej formami,
- gotowość do prowadzenia aktywnego i zdrowego stylu życia.

Ważne jest uświadomienie, że dzięki sprawności fizycznej i lepszemu zdrowiu uczniowie będą zdrowi, szczęśliwi i gotowi do realizacji swoich pasji zawodowych, co wpłynie na ich dobrostan.

Celem jest kształtowanie u uczniów kompetencji umożliwiających świadome zarządzanie własną sprawnością oraz efektywne wykorzystywanie aktywności fizycznej w codziennym życiu.

Sport jest obszarem aktywności zawodowej wybranych uczniów i przygotowuje ich do wyboru zawodu. Uczniowie powinni poznać przykłady zawodów wymagających wysokiej sprawności fizycznej.

Omówienie celów i treści rozwijanie motywacji do regularnej aktywności fizycznej

Cele wychowania fizycznego dla wszystkich etapów edukacyjnych związane są z całościową dbałością o podejmowanie prozdrowotnej aktywności fizycznej, z tego względu istotne jest kształtowanie następujących umiejętności:

Rozwój świadomości wpływu aktywności fizycznej na zdrowie, postępów w rozwoju fizycznym poprzez:

- Poznawanie różnych dyscyplin sportowych, rekreacyjnych, zabaw oraz form aktywności fizycznej zdrowotnej (gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu rozwijania zainteresowań i predyspozycji. Istotne jest zachowanie zasad bezpieczeństwa: rozpoznawanie zagrożeń (sprzęt sportowy, warunki pogodowe, stan zdrowia) i stosowanie środków ostrożności (ubiór, asekuracja) w celu utrzymania zdrowia.
- Staranne wykonywanie ćwiczeń, z uwzględnieniem korekty postawy ciała.
- Planowanie własnego programu ruchowego, regularny trening i regeneracja.
- Monitorowanie i ewaluację sprawności fizycznej za pomocą testów sprawności fizycznej, wykorzystanie aplikacji mobilnych, dzienniczka treningowego, wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu.

Rozwój społeczny poprzez:

- Tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów, wspieranie słabszych kolegów.
- Pełnienie wyznaczonych ról w zespole, wspieranie kolegów z zespołu w dążeniu do wspólnego celu oraz dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z kolegami.

Realizacja zajęć ma być zgodna z zasadami fair play oraz oparta na wzajemnym szacunku i współpracy w zespole i budowaniu relacji społecznych.

Omówienie celów i treści rozwijanie motywacji do regularnej aktywności fizycznej

Mamy trzy źródła motywacji do dobrowolnego podejmowania aktywności fizycznej:

- ❑ predyspozycje biologiczne,
- ❑ czynniki psychologiczne
- ❑ środowiskowe

(K. Sas-Nowosielski 2003, s. 188, 189 Wychowanie do aktywności fizycznej, Katowice, AWF).

Na motywację ucznia do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego wpływają (Paweł Fryderyk Nowak, Aktywność fizyczna uczniów, Refleksje nad szkolną praktyką, ORE, Warszawa 2024):

- dobry przykład, zachęcanie do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie,
- pozytywne nastawienie nauczyciela i ucznia, wspólna aktywność zachęca do zaangażowania w tworzeniu więzi,
- wzbudzanie pozytywnych emocji,
- różnorodność, kreatywność, atrakcyjność i ciekawość zajęć,
- umiejętność uświadomienia i argumentacja, wyznaczanie i stawianie celów

Podejście skoncentrowane na uczniu i jego dobrostanie

**„Człowiek jest zarazem podmiotem i przedmiotem swojego działania.
Jako przedmiot świadomy swojego ciała, sytuuje się w kręgu kultury duchowej,
jako przedmiot cielesny pozostaje żywą materią”**

Demel, Maciej (1989) O trzech wersjach teorii wychowania fizycznego.
Próba ujęcia komplementarnego, „Wychowanie Fizyczne i Sport” nr 2/1989

Dobór form aktywności fizycznej zależy od:

- wieku uczniów,
- sytuacji życiowej uczniów,
- ekonomicznej uczniów,
- uwarunkowań środowiskowych,
- możliwości psychofizycznych.

Uwzględnienie edukacji włączającej, sprawiedliwości społecznej i ochrony środowiska

Nowa podstawa programowa kontynuuje w wychowaniu fizycznym elementy edukacji włączającej oraz zasad sprawiedliwości społecznej, polegających na tworzeniu równych szans uczestnictwa w zajęciach dla wszystkich uczniów.

Edukacja włączająca polega na włączeniu do edukacji uczniów zdrowych uczniów ze specjalnymi potrzebami w środowisku zamieszkania.

Istotne elementy edukacji:

- zapewnienie bezpieczeństwa i komfortu uczących,
- budowanie pozytywnych relacji na lekcjach.

Podstawowe wartości i obszary kompetencji w edukacji włączającej obejmują:

- docenianie różnorodności,
- wspieranie wszystkich uczniów w kierunku rozwoju i postępu w nauce przez wspomaganie każdego ucznia w opanowywaniu treści objętych programem,
- nabywanie umiejętności społecznych i rozwoju przez współpracę w grupie i współdziałanie,
- przygotowanie do uczenia przez całe życie

(Victoria Soriano, 2014 Soriano, Victoria, (2014) Pięć kluczowych przesłań dla edukacji włączającej- Od teorii do praktyki, European Agency for Special Needs and Inclusive Education).



Wykorzystanie nowoczesnych technologii w edukacji fizycznej

Kształcenie multimedialne jest nauczaniem i uczeniem wielokołowym, interaktywnym i wielostronnie aktywizującym.

Zdobywanie informacji przez ucznia odbywa się za pomocą systemu znaków:

- werbalnych,
- obrazowych,
- graficznych,
- dźwiękowych,
- czynnościowych i innych.

Ta wielość bodźców działających na ucznia powoduje uruchomienie wielorakich rodzajów aktywności uczących się: aktywności spostrzeżeniowej, manualnej, intelektualnej, emocjonalnej. (s. 64 Strykowski, W., Strykowska, J., Pielachowski, J. (2003). Kompetencje nauczyciela szkoły współczesnej. Wydawnictwo eMPi2, Poznań)

Wykorzystanie nowoczesnych technologii w edukacji fizycznej

W ramach wychowania fizycznego proponuje się wykorzystywanie:

- do monitorowania aktywności fizycznej: Google Fit, WhySit, Nike Training Club.
- aplikacji sportowych, wspierających regularną aktywność fizyczną, np. Endomondo, MapMyRide, Nike+GPS, RunKeeper, Sports Tracker, Workout Trainer, Zeopoxa Bieganie & Jogging, rekreacyjnych: o charakterze biegowym: Strava, Nike Run Club czy Adidas Running, treningach siłowych JEFIT, ogólnej sprawności BetterMe, FitOn, zdrowotnych dotyczących diety i regeneracji Fitatu, Polar Flow. BetterMe, FitOn, Freeletics, 7 Minute Workout w stylu HIIT, Fitatu, Polar Flow.
- fragmentów filmów z portali społecznościowych (np. You-Tube): plany treningowe, technika gier sportowych, informacje i wykłady stylu życia, nauki kroków marsz z kijkami nordic wolking, crossfit, przepisów gier zespołowych, wykłady o zdrowym odżywianiu,
- materiałów z Integrowanej Platformy Edukacyjnej dotyczących przykładów konspektów lekcji, korelacji interdyscyplinarnych, sztucznej inteligencji A I Canva move.

Wykorzystanie nowoczesnych technologii w edukacji fizycznej

Metoda kształcenia multimedialnego zakłada wykonanie zadań multimedialnych przez uczniów i nauczycieli:

- nagranie filmu z układem tanecznym,
- wykonanie prezentacji, fotografii, plakatu o tematyce zdrowotnej,
- portfolio.

Praca z programami komputerowymi:

- usprawnia u uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi zaburzone funkcje – umożliwia rozwijanie sprawności percepcyjno-motorycznych,
- doskonali koordynację wzrokowo - ruchową,
- wzmacnia koncentrację uwagi.

Kluczowe zmiany w podstawie programowej

Wprowadzone zmiany według nowej podstawy programowej.:

Dla wszystkich etapów edukacyjnych obowiązkowe działy:

- taniec,
- gimnastyka,
- lekkoatletyka,
- relaksacja i odprężenie.

Na wszystkich etapach edukacyjnych obowiązkowe testy sprawnościowe.

Nowy dział ćwiczenia przygotowujące do służb mundurowych:

- fakultatywny dział w klasach VII–VIII: z ćwiczeniami stosowanymi podczas rekrutacji do służb mundurowych i zawodów wymagających wysokiej sprawności,
- obowiązkowo w szkołach ponadpodstawowych dla wszystkich uczniów.

Kluczowe zmiany w podstawie programowej

Wprowadzone zmiany według nowej podstawy programowej.

Dla starszych klas szkoły podstawowej i dla szkół ponadpodstawowych zakłada podejście kompetencyjne poprzez:

- łączenie wiedzy z praktyką,
- rozumienie celu wychowania fizycznego,
- korelacje międzyprzedmiotowe wspierające całościowy rozwój uczniów.

Od 4 klasy szkoły podstawowej wykorzystanie nowoczesnych technologii w edukacji fizycznej.

Kluczowe zmiany w podstawie programowej

Wprowadzone zmiany według nowej podstawy programowej.

Nowy obowiązek dla nauczycieli uczących w klasach I–III. W każdym roku szkolnym w okresie od lutego do kwietnia nauczyciel przeprowadza testy sprawnościowe.

Testy sprawnościowe są dla wszystkich etapów edukacyjnych 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.

Strona <https://sportowetalenty.gov.pl/> monitoruje poziom sprawności uczniów.

Kluczowe zmiany w podstawie programowej

Korelacje międzyprzedmiotowe, wspierające całościowy rozwój uczniów

Wychowanie fizyczne to proces złożony, wieloetapowy i interdyscyplinarny, integrujący wiedzę z zakresu nauk o zdrowiu, psychologii, pedagogiki, socjologii oraz nauk przyrodniczych. Uczniowie uczą się nie tylko rozwijać sprawność fizyczną ale też zrozumieć wpływ aktywności fizycznej na zdrowie w różnych wymiarach.

- Biologia: układu ruchu, krążenia, oddechowy, pokarmowego i odżywiania się, dojrzewanie,
- Geografia, Przyroda: lekcje w terenie, na świeżym powietrzu, warunki pogodowe
- Edukacja zdrowotna: aktywność fizyczna i jej formy zdrowotne
- Muzyka: ekspresja muzyczna relaksacja i odprężenie
- Matematyka: monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej
- Informatyka: monitorowanie stanu zdrowia, aktywności i sprawności fizyczne, opaski i zegarki cyfrowe, prezentacje, wykorzystanie programu do analiz i wniosków
- Edukacja dla bezpieczeństwa: bezpieczeństwo w aktywności fizycznej, pierwsza pomoc
- Edukacja obywatelska: rozwijanie kompetencji społecznych
- Edukacja zdrowotna: aktywny styl życia, przykłady zdrowia fizycznego, mierniki zdrowia, hartowanie organizmu, zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu.

Kluczowe zmiany w podstawie programowej

Ćwiczenia przygotowujące do służb mundurowych z ćwiczeniami stosowanymi podczas rekrutacji do służb mundurowych i zawodów wymagających wysokiej sprawności:

- ***dział fakultatywny w klasach VII–VIII,***
- ***obowiązkowo w szkołach ponadpodstawowych dla wszystkich uczniów***

W klasach VII–VIII szkoły podstawowej powstał dział fakultatywny dotyczący zapoznania z ćwiczeniami, które są stosowane w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i innych zawodów, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna.

W szkołach ponadpodstawowych dział „Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i zawodach wymagających sprawności fizycznej” jest obowiązkowy dla wszystkich uczniów.

Uczeń poznaje zawody wymagające dużej sprawności fizycznej: zawodowi sportowcy, ratownicy medyczni, ratownicy GOPR, trenerzy.

Kluczowe zmiany w podstawie programowej

Przykłady zajęć dotyczących poznania i przeprowadzenia prób testów sprawności do służb mundurowych:

- wojskowe tory przeszkód z czołganiem, skokami przez przeszkody, rzutem do celu i na odległość, serwobieg z torem przeszkód, marsze na orientację, przejścia przez przeszkody,
- zabawy orientacyjno-porządkowe, zabawy biegowe, musztry wojskowe, przeciąganie liny, „przeprawa przez rzekę”, zabawy team buildingowe,
- treningi mieszane kondycyjno-siłowe, streetworkout, tabata, marszobiegi,
- projekty aktywności fizycznej, podchody.

Kluczowe zmiany w podstawie programowej

Przykładowe testy, które można wykorzystać w celach treningowych i sprawdzających to testy do:

- służby wojskowej: podciąganie na drążku / uginanie ramion w podporze, bieg wahadłowy 10 x 10 m / bieg po „kopercie”, bieg na 1000 m / 3000 m, pływanie (100 m stylem dowolnym), skłony tułowia (brzuszek) w 2 minuty,
- policji: <https://www.youtube.com/watch?v=M9rA8iEwM4M>, rzut oburącz piłką lekarską z za głowy, siady z leżenia na plecach 30 sek., bieg po koperce, bieg z obieganiem stojaków 90 sek.,
- służby więziennej: skok w dal z miejsca, rzut piłką lekarską, skłon tułowia w przód, bieg po koperce, próby szybkości,
- straży pożarnej: podciąganie na drążku, bieg po koperce, beep test,
- straży miejskiej: np. Warszawa <https://www.youtube.com/watch?v=Ck4g-lc9Oe8>

Kluczowe zmiany w podstawie programowej

Obowiązkowe działy takie jak taniec, gimnastyka, relaksacja i odprężenie i lekkoatletyka

Działy taniec, relaksacja i odprężenie, gimnastyka i lekkoatletyka są traktowane jako obowiązkowe na wszystkich etapach edukacyjnych.

Taniec na pierwszym etapie edukacyjnym:

- uczniowie biorą udział w zabawach ruchowych do muzyki,
- uczą się rytmicznie wykonywać ćwiczenia koordynacyjne,
- poznają podstawowe kroki tańców ludowych się,
- ekspresję ruchową w połączeniu z ćwiczeniami gimnastycznymi,
- przygotowują przedstawienia, tańce pokazowe z okazji różnych uroczystości, aktywne przerwy, dni tańca, dni sportu, festyny.

Na drugim i trzecim etapie edukacyjnym uczniowie

- uczą się wykorzystać własną ekspresję ruchową do stworzenia układu tanecznego przy muzyce, wykonują ćwiczenia rozgrzewki,
- wykonują ćwiczenia oddechowe,
- wykonują ćwiczenia rozciągające do muzyki.

Kluczowe zmiany w podstawie programowej

Obowiązkowe działy takie jak taniec, gimnastyka, relaksacja i odprężenie i lekkoatletyka

Formy prowadzenia zajęć tanecznych:

- zajęcia rytmiczne do muzyki,
- zabawy muzyczno- ruchowe, zabawy z reagowaniem na dźwięki,
- opowieści ruchowe,
- ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów i rekwizytów (laski, kapelusze, kwiaty, woale, skrzydła motyla, flagi, wstążki, dzwonki, wachlarze),
- cheerleaderki z pomponami,
- aerobik,
- gimnastyka jazzowa,
- crossfit,
- zumba,
- tańce nowoczesne, towarzyskie, integracyjne, regionalne, pokazowe, ludowe,
- flash mob.

Kluczowe zmiany w podstawie programowej

Obowiązkowe działy takie jak taniec, gimnastyka, relaksacja i odprężenie i lekkoatletyka

Relaksacja i odprężenie są niezbędne dla poprawy gibkości ciała, postawy ciała, dobrego samopoczucia oraz wspierają regenerację po wysiłku fizycznym. Można wykorzystać ćwiczenia z partnerem, drzewo, ławkę, drabinki, piłki fitball, taśmy, rollery.

Może być wykorzystane na wszystkich lekcjach wychowania fizycznego jako element rozgrzewki, zakończenia lekcji lub jako sama lekcja do muzyki połączona z odprężeniem.

Odprężenie wprowadza elementy relaksacyjne:

- ćwiczenia oddechowe na świeżym powietrzu,
- wizualizacje,
- aktywna przerwa

Istotne są także świadome przerwy na odpoczynek, ćwiczenia wyciszające np. zabawa minutka.

Kluczowe zmiany w podstawie programowej

Obowiązkowe działy takie jak taniec, gimnastyka, relaksacja i odprężenie i lekkoatletyka

Formy rozciągania:

- dynamiczne jako element rozgrzewki: wymachy nóg, ramion i skręty tułowia.
- balistyczne np. odbijanie się z pozycji rozciągającej, wymaga dobrej techniki,
- statyczne po ćwiczeniach i treningu dynamicznym: skłony z przytrzymaniem, z taśmami,
- izometryczne jako odrębne zajęcia: stretching lub po treningu siłowym,
- metodą PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) fizjoterapeutyczne wymaga przygotowania bazuje na zasadzie napij, oddychaj, przytrzymaj, rozluźnij.

Kluczowe zmiany w podstawie programowej

Obowiązkowe działy takie jak taniec, gimnastyka, relaksacja i odprężenie i lekkoatletyka.

Gimnastyka to podstawowe ćwiczenia fizyczne, które wymagają równowagi, siły, gibkości, zwinności, koordynacji, artyzmu i wytrzymałości. Ruchy wykonywane w gimnastyce wpływają na rozwoju mięśni i postawę ciała.

Formy gimnastyki:

- gimnastyka podstawowa jest niezbędna dla poprawy sprawności fizycznej: ćwiczenia akrobatyczne, równoważne, wzmacniające, zwinnościowe, rozciągające z gimnastyki podstawowej są tego najlepszym przykładem.
- gimnastyka poranna,
- gimnastyka korekcyjna,
- gimnastyka artystyczna,
- gimnastyka jazzowa,
- Zabawy gimnastyczne.

Lekkoatletyka jest nazywana „królową sportu” jest najbardziej wszechstronną dyscypliną rozwijającą wszystkie cechy motoryczne bazuje się na naturalnych formach ruchu (bieg, skok, rzut)

Omówienie treści i działań nowej podstawy programowej

Dla wszystkich etapów występują doświadczenia edukacyjne łączące wiedzę z praktyką. Mają one na celu aktywizację i większe zaangażują uczniów i sprzyjają ich wszechstronnemu rozwojowi.

Przykładowe formy:

- projektów zdrowotnych, sportowych, rekreacyjnych,
- organizacji spotkań, prelekcji, zawodów, warsztatów, dni sportu, tańca, flash mob, eventów,
- aktywnych przerw, wycieczek, podchodów, aktywnych festynów, pikników, udziału w wydarzeniach sportowych,
- realizacji samodzielnych pomysłów ruchowych uczniów np. z wykorzystaniem muzyki.

Na I etapie edukacyjnym pomysłodawcą i organizatorem doświadczeń edukacyjnych jest nauczyciel, na II etapie edukacyjnym koordynatorem a na III etapie edukacyjnym uczniowie samodzielnie mogą być pomysłodawcami i organizatorami.

Omówienie treści i działań nowej podstawy programowej

I etap edukacyjny

Treści nauczania związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów przygotowując ich poprzez zabawę do zdrowego stylu życia.

Najważniejszy okres dotyczący nauki podstawowych umiejętności ruchowych w sferach:

- zdrowotnej (postawa ciała, gibkość, zwinność, koordynacja ruchowa),
- sportowej (wyłonienie talentów)
- rekreacyjnej.

Co najmniej jedna godzina zajęć ruchowych w tygodniu powinna być w sali gimnastycznej.

Ważne jest odrębne prowadzenie indywidualnych zajęć z gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej.

Mamy 3 działy treści nauczania wychowania fizycznego: zdrowia i bezpieczeństwa, sprawności fizycznej, gier i zabaw ruchowych oraz rekreacyjnych.

Nowa podstawa programowa w zakresie wychowania fizycznego przewiduje obowiązek przeprowadzenia w każdej klasie testów sprawnościowych.

Omówienie treści i działań nowej podstawy programowej

Na II i III etapie edukacyjnym mamy osiem działów, a od klas VII i VIII szkoły podstawowej do szkoły ponadpodstawowych jest IX działów:

- ❑ Ćwiczenia ogólnorozwojowe rozwijają zdolności motoryczne i wspomagają utrzymanie prawidłowej postawy ciała: zwinnościowo-akrobatyczne, równoważne i koordynacyjne, wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa, prawidłowej postawy ciała;
- ❑ Gry zespołowe i rekreacyjne poznanie przez gry i zabawy podstawowych elementów technicznych gier zespołowych: koszykówka, piłka nożna, piłka ręczna, siatkówka, unihokej, tenis stołowy, badminton.
- ❑ Lekkoatletyka opanowanie podstawowych umiejętności biegania, skakania i rzucania.
- ❑ Taniec – poznanie i nauka kroków tanecznych i nauka prostych układów tańca, aerobiku, zumbi.
- ❑ Relaksacja i odprężenie - poznanie ćwiczeń oddechowych i rozciągających.
- ❑ Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej- poznanie sposobów pomiaru tętna przed w czasie i po wysiłku, zdolności motorycznych, cech prawidłowej postawy ciała. Od klasy IV wprowadzono wykorzystanie aplikacji mobilnych do monitorowania i ewaluacji własnej sprawności fizycznej i korzystanie z urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sporttesterów).
- ❑ Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej - poznanie regulaminów korzystania z obiektów i sprzętu sportowego, przestrzeganie zasad bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych oraz w czasie wolnym, poznanie zasad asekuracji i samo asekuracji w czasie ćwiczeń.
- ❑ Kompetencje społeczne – poznanie i respektowanie zasad fair play, współdziała w grupie, pełnienie ról: organizatora, sędziego i kibica , motywowanie siebie i innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, rozwiązywanie konfliktów.
- ❑ Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach (w klasach VII–VIII dział jest fakultatywny i zależy od nauczyciela, w szkołach ponadpodstawowych obowiązkowo dla wszystkich uczniów,

Omówienie treści i działań nowej podstawy programowej

Kształtowanie postaw prozdrowotnych i profilaktyka zdrowia

Promowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia ma aspekt fizyczny i teoretyczny dotyczy min. motywowania do podejmowania regularnej aktywności fizycznej, dbania o sprawność fizyczną i postawę ciała, zaspokajania potrzeb ruchu, poznania sposobów higieny układu ruchu i ciała. Ważne jest wprowadzenie aktywnych metod nauczania, które łączą ruch z edukacją przez ćwiczenia terenowe i korzystanie z siłowni zewnętrznych.

Zgodnie z założeniami treningu zdrowotnego zaleca codzienne ćwiczenia o niskiej intensywności oraz ćwiczenia o umiarkowanej intensywności o charakterze kondycyjnym i ćwiczenia siłowe i gibkościowe (Kuński, Trening zdrowotny osób dorosłych, 2003).

Według zaleceń WHO profilaktyka zdrowia fizycznego obejmuje regularną aktywność fizyczną. Dzieci i młodzież powinni być aktywni przez 60 minut dziennie. Zaleca się również, aby co najmniej dwa razy w tygodniu wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie.

Omówienie treści i działań nowej podstawy programowej

Promowanie zdrowego stylu życia poprzez ruch i zabawę

Wychowanie fizyczne według nowej podstawy programowej ma wymiar zdrowotny, wpływa na lepszą jakość życia poprzez poznanie, planowanie, monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej.

Sprawność fizyczna według badaczy Howleya i Franksa (Howley E.T., Franks B.D. (1997) Health fitness instructors. Handbook. Human Kinetics, Champaign, Il) obejmuje:

- funkcje krążeniowo-oddechowe,
- względną szczupłość ciała,
- siłę mięśniową
- wytrzymałość
- gibkość.

Celem sprawności fizycznej jest zdrowie fizyczne.

Za wysoce sprawnego fizycznie uznany jest uczeń, który charakteryzuje się wzajemnie dużym zasobem opanowanych ćwiczeń ruchowych, wysoką wydolnością układu krążenia, oddychania, wydzielania i termoregulacji, pewnymi prawidłowościami w budowie ciała oraz afirmującym fizyczną aktywność stylem życia (Osiński 1991 s.66).

Omówienie treści i działań nowej podstawy programowej

Wprowadzenie form aktywności zdrowotnej oraz rekreacyjnej do programów nauczania.

Proponowane formy aktywności zdrowotnej:

- elementy gimnastyki zdrowotnej,
- ćwiczenia rozciągające,
- trening funkcjonalny, plyometryczny, propriocepcja, ogólnorozwojowo - obwodowy,
- gimnastyka kompensacyjna,
- gimnastyka zdrowotna ze sprzętem rehabilitacyjnym (taśmy, piłki fit ball, over ball, fasolki, dyski, platformy do balansowania, rollery),
- nordic walking,
- zabawy biegowe,
- treningi na siłowni zewnętrznej,
- ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborami (laski, skakanki, gumy).

Omówienie treści i działań nowej podstawy programowej

Wprowadzenie form aktywności zdrowotnej oraz rekreacyjnej do programów nauczania.

Proponowane formy aktywności rekreacyjnej:

- wyścigi rzędów,
- rekreacyjne tory przeszkód,
- tory przeszkód i ćwiczenia na powietrzu w terenie,
- przeciąganie liny,
- ringo tenis i ringo zespołowe,
- pierścieniówka,
- kwadrant, serwobieg,
- frisbee,
- brennball,
- sporty raketkowe: crossminton, badminton, squash, tenis ziemny, tenis plażowy, tenis stołowy, wybrane formy aktywności do muzyki (aerobik, gimnastyka jazzowa, taniec, aerobik, zumba, ćwiczenia z przyborami), jazda na rolkach, jazda na łyżwach,
- jazda na rowerze,
- marsze i biegi na orientację, spacer, piesze wycieczki terenowe z mapą.

Omówienie nowych działów wychowania fizycznego w podstawie programowej: wymagania szczegółowe w różnych etapach edukacyjnych szkoła podstawowa I etap edukacyjny

W szkole podstawowej I etap edukacyjny wymagania szczegółowe obejmują osiągnięcia w zakresie 3 działów:

- Profilaktyki zdrowia i bezpieczeństwa dotyczy: przygotowania się do zajęć (stroju), poznania zasad bezpiecznego dla organizmu odbywania zajęć ruchowych (rozgrzewka, rozciąganie), doboru form aktywności w czasie wolnym.
- Dbałości o sprawność fizyczną:
 - - lokomocyjne (chodzenia, biegania, czołgania, wspinania).
 - - związane z utrzymywaniem równowagi, kontroli ciała i orientacji w przestrzeni: obroty i skręty tułowia, przewroty przenoszenia ciężaru z utrzymywaniem prawidłowej postawy.
 - - posługiwanie się przyborami i manipulowanie nimi w miejscu i w ruchu w różnych kierunkach do partnera lub celu: rzucanie, podawanie, chwytanie, podnoszenie, przenoszenie, toczenie, kopanie, odbijanie i uderzanie przyborów, uderzania piłki (kopnięcia), odbijanie piłki, uderzania przyborem (np. kijem, rakieta)..
- Zabawy i gry ruchowe, gry zespołowe oraz rekreacyjne:
 - ćwiczenia rytmiczne przy muzyce,
 - poznanie podstawowych elementów technicznych z piłką: kozłowanie w miejscu i ruchu, podawanie i chwytanie, odbijanie, uderzanie i prowadzenie, rzucanie, uderzanie do celu,
 - uczestniczy i współpracuje z innymi w zabawach i grach przestrzegając zasad fair play ,
 - korzysta z dostępnego sprzętu sportowego i rekreacyjnego: rolki, łyżwy, sanki, hulajnoga i rower.

**Omówienie nowych działów wychowania fizycznego w podstawie programowej:
wymagania szczegółowe w różnych etapach edukacyjnych:
szkoła podstawowa II etap edukacyjny**

W szkole podstawowej II etap edukacyjny wymagania szczegółowe obejmują osiągnięcia w zakresie 8 działów i 9 fakultatywny:

- Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe dotyczą poznania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, wzmacniających mięśnie posturalne brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa, poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową, trening HIIT interwałowy, trening tabata, trening obwodowy, na siłowni zewnętrznej, rozumie znaczenie dla zdrowia ćwiczeń
- Dział II. Gry zespołowe (koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, nożna, unihokej) i rekreacyjne (ringo, badminton, tenis stołowy, ziemny, boccia, nordic walking) dotyczą podstawowych elementów technicznych i taktyki gry, udziału w grze.
- Dział III. Lekkoatletyka: biegi: sprinterskie 100 m, 200 m, 400 m, średniodystansowe 800 m, 1500 m, długodystansowe 5 km, 10 km, biegi przez płotki i z przeszkodami, skoki: wzwyż, w dal, trójskok, rzuty: pchnięcie kulą, rzut dyskiem, rzut oszczepem, chód sportowy, marszobiegi dotyczą uczestnictwa.
- Dział IV. Taniec: nauka kroków i wykonanie układów tanecznych: zumba, aerobik, cheerleaders,
- Dział V. Relaksacja i odprężenie poznanie i wykonuje ćwiczeń oddechowych i rozciągających: pilates stretching.
- Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej poznanie zdolności motorycznych, cech prawidłowej postawy ciała, sposobów pomiaru tętna.
- Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej dotyczy zasad bezpieczeństwa w ćwiczeniach, korzystania ze sprzętu, ubioru, zasad zachowania się w terenie zielonym.
- Dział VIII. Kompetencje społeczne dotyczą rozumienia znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play, wzmacnia poczucie własnej wartości, funkcjonowania w grupie, pełnienia ról,
- Dział IX. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach poznaje wybrane treningi siłowe i wytrzymałościowe, poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej: biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku.

**Omówienie nowych działów wychowania fizycznego w podstawie programowej:
wymagania szczegółowe w różnych etapach edukacyjnych:
szkoła ponadpodstawowa III etap edukacyjny**

W szkole ponadpodstawowej III etap edukacyjny wymagania szczegółowe obejmują osiągnięcia w zakresie 9 działów:

- Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe dotyczą trening łączący wybrane ćwiczenia.
- Dział II. Gry zespołowe (koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, nożna, unihokej) i rekreacyjne (ringo, badminton, tenis stołowy, ziemny, boccia, nordic walking) doskonalą podstawowe elementy techniczne i zna taktykę gry, jest sędzią, organizatorem, uczestnikiem, zna przepisy gier.
- Dział III. Lekkoatletyka: doskonalą umiejętności biegowe, skoków: wzwyż, w dal, trójskok, rzutne: pchnięcie kulą, rzut dyskiem, rzut oszczepem, chód sportowy, marszobiegi.
- Dział IV. Taniec: zna i doskonalą różne układy taneczne: zumba, aerobik, cheerleaders,
- Dział V. Relaksacja i odprężenie: omawia znaczenie ćwiczeń oddechowych i rozciągających.
- Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej poznaje i tworzy plany treningowe dostosowane do własnych potrzeb, zna aplikacje mobilne, platformy edukacyjne lub urządzenia pomiarowe.
- Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej dotyczy zasad bezpieczeństwa w ćwiczeniach, korzystania ze sprzętu, ubioru, zasad zachowania się w terenie zielonym.
- Dział VIII. Kompetencje społeczne dotyczą rozumienia znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play, wzmacnia poczucie własnej wartości, funkcjonowania w grupie, pełnienia ról,
- Dział IX. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach poznaje wybrane treningi siłowe i wytrzymałościowe, poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej: biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku.