**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**II etap edukacyjny – klasy IV - VIII**

**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).

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, rywalizacja w duchu zasad fair play, wirtualne wyzwania, zajęcia na świeżym powietrzu, 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.

**Zgodnie z podstawą programową** w naszym programie *„Czas na ruch”* szczególny nacisk kładziemy na rozwijanie **Podstawowych Umiejętności Ruchowych (PUR)** u uczniów do 12. roku życia, czyli w klasach IV–VI.

**Podstawowe Umiejętności Ruchowe (PUR)** obejmują zestaw kluczowych zdolności, które stanowią fundament dalszego rozwoju fizycznego dziecka. Należą do nich m.in.:

* **umiejętności lokomocyjne** – bieganie, skakanie, czołganie się, wspinanie, równoważenie,
* **umiejętności manipulacyjne** – chwytanie, rzucanie, kozłowanie, odbijanie, kopnięcia,
* **umiejętności stabilizacyjne** – utrzymywanie równowagi, zmiany pozycji ciała, kontrola postawy.

Rozwijanie PUR jest niezwykle ważne, ponieważ:

* wspiera **prawidłowy rozwój motoryczny** i koordynację ruchową,
* pozwala uczniowi łatwiej i szybciej opanowywać bardziej złożone umiejętności sportowe w kolejnych etapach edukacyjnych,
* wzmacnia pewność siebie i zachęca do podejmowania różnorodnej aktywności fizycznej,
* wpływa na ogólną sprawność, zdrowie i dobre samopoczucie.

W praktyce oznacza to, że na zajęciach w klasach I–VI kładziemy nacisk na zabawy i ćwiczenia ruchowe, które w atrakcyjny i naturalny sposób rozwijają PUR – np. tory przeszkód, gry z piłką, ćwiczenia równoważne czy proste formy gimnastyczne. Dzięki temu dziecko buduje solidne podstawy aktywności fizycznej, które będzie wykorzystywać w sporcie i życiu codziennym.