

Program nauczania

Wychowanie fizyczne

Klasy 1-3

Małgorzata Małycka, Małgorzata Wróblewska

Podstawa prawna:

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 lipca 2025 r. 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 (Dz.U. 2025 poz. 1052)

Wstęp

Zgodnie z wiedzą o rozwoju dzieci w wieku wczesnoszkolnym oraz *Podstawą programową kształcenia ogólnego* nauczanie na I etapie edukacyjnym powinno mieć formę kształcenia zintegrowanego. Według pedagogiki „uczącego się dziecka” prof. Ryszarda Więckowskiego główne założenia kształcenia zintegrowanego opierają się na wielokierunkowej, wieloaspektowej aktywności dziecka. Zajęcia powinny być tak zorganizowane, aby uczniowie mogli wykonywać czynności rozwijające ich aktywność percepcyjną i innowacyjną. Założenie to dotyczy także zajęć wychowanie fizycznego, które mogą stać się okazją do wszechstronnego rozwoju uczestniczących w nich dzieci i w konsekwencji wspierać je we wszechstronnym rozwoju.

Odniesienie do obowiązującej *Podstawy programowej* wymaga postrzegania edukacji wczesnoszkolnej jako procesu rozwoju dziecka w ujęciu integralnym. W planowaniu pracy nauczyciela przekłada się to na takie moderowanie pracy, aby uczeń jednocześnie nabywał doświadczenia we wszystkich sferach rozwojowych: fizycznej, emocjonalnej, społecznej, poznawczej i duchowej. Zapis o integralnym rozwoju ucznia znajduje się też w tzw. preambule *Podstawy programowej kształcenia ogólnego dla [...] szkoły podstawowej*, dlatego staje się on obligatoryjny zarówno na I, jak i na II etapie kształcenia.

Metodyczny wymiar integracji urzeczywistnia się w scalaniu wielu strategii i metod nauczania. Więckowski kategoryzuje te strategie w trzy bloki:

1. Strategia percepcyjno-odtwórcza

„Styl uczenia, który sprowadza się do przyswajania przekazywanych przez nauczyciela określonych treści i odtwarzania ich przez dzieci, charakteryzuje się schematem, w którym nauczyciel zadaje pytania, naprowadza, zadaje zadanie, a dziecko podejmuje się aktywności wykonawczej – wykonuje polecenie, zadanie. Ta strategia nie powinna być strategią wiodącą w edukacji wczesnoszkolnej, ponieważ jej schemat przypomina koncepcję behawioralną rozwoju – jest bodziec, to jest reakcja. Jeżeli dziecko chce spontanicznie odtworzyć po śladzie ruch ręki nauczyciela pokazującego sposób rysowania kota, to takiego wyboru dokonuje samodzielnie – jest osobą wolną i czyni to, co je zainteresowało. [...]”

2. Strategia percepcyjno-wyjaśniająca

Podejście, w którym dziecko zadaje pytanie, a nauczyciel na nie odpowiada. W naszej sytuacji będą to pytania nie tylko o procedurę wykonania zadania, lecz też o to, co się dzieje z ciałem dziecka, jaki wpływ ma to ćwiczenie na proces rozwoju.

3. Strategia percepcyjno-innowacyjna

„[...] To najważniejszy paradygmat w kształceniu zintegrowanym, którego podstawą jest pedagogiczne podejście sytuacyjne. Zadaniem nauczyciela jest kreowanie tzw. okoliczności zaskakujących dziecko, tworzących zainteresowanie, zaciekawienie, bodziec do dalszej aktywności. Aktywność twórcza jest wskaźnikiem percepcyjno-innowacyjnego uczenia się dzieci i doprowadza do określonych zmian

w otoczeniu, które są zgodne z jego oczekiwaniami i potrzebami poznawczymi. Rozwój dziecka polega na stopniowym przechodzeniu od percepcyjno-odtwórczego sposobu uczenia się do percepcyjno-innowacyjnego.”

Proponowany *Program* charakteryzuje się ujęciem zajęć wychowania fizycznego jako zestawu otwartych sytuacji edukacyjnych, które odpowiadają na rozwojowe potrzeby i możliwości ucznia, rodzą zaciekawienie i motywują do systematycznej aktywności fizycznej. Zajęcia te stają się „główną osią integralnego rozwoju dziecka”, bowiem ich efekty przenoszą się na sferę poznawczą, emocjonalną, społeczną, moralną ucznia.

W treściach *Programu* znajduje się propozycja korzystania z najnowszych podejść pedagogicznych, między innymi z zasobów pedagogiki cyrku. Jej ćwiczenia (np. żonglowanie) są atrakcyjne dla dzieci, ale przede wszystkim doskonale wspomagają proces przygotowania do uczenia się poprzez rozwój i usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej (żonglowanie rozwija koordynację, niezbędną do nauki pisania, czytania i ćwiczeń fizycznych) i aktywizację obu półkul mózgowych.

I. Cele nauczania wychowania fizycznego na I etapie edukacyjnym

Cele nauczania prezentowanego Programu wynikają z wymagań *Podstawy programowej*, wiedzy o prawidłowościach rozwoju dziecka w wieku wczesnoszkolnym, ale też są powiązane z rozpoznanymi potrzebami uczniów, wynikającymi z uwarunkowań cywilizacyjnych, kulturowych, społecznych.

Ważne konteksty, uwzględnione w celach programu

Jak wynika z badań naukowych, ruch stwarza sprzyjające warunki do prawidłowego rozwoju układu mięśniowo-szkieletowego, stymuluje rozwój układu krążenia oraz oddechowego, oddziałuje na rozwój układu nerwowego (koordynacja i balans ciała, kontrola ruchów), determinuje utrzymanie prawidłowej masy ciała. Aktywność fizyczna bezpośrednio modeluje kondycję psychiczną młodego człowieka. Stymulując wydzielanie endorfin, wpływa na poprawę samopoczucia, daje strategie pomagające radzić sobie ze stresem, skutecznie wspomaga terapię depresji (a ta dotyczy już dzieci w wieku wczesnoszkolnym).

Zorganizowany ruch może także rozwijać dziecko w obszarze emocjonalnym: rodzić empatię, budować poczucie własnej wartości, ale też poznawczym: rozwijać kreatywność, zwiększać zdolność zapamiętywania i przetwarzania, spostrzegania, poszerzać pole widzenia, stymulować rozwój słuchu, uczyć identyfikować dźwięki.

Z powyższego opisu wynika, że zajęcia wychowania fizycznego są w kontekście rozwoju dziecka wieloaspektowe. Mogą w dużym stopniu decydować o poprawie jego funkcjonowania w codzienności szkolnej i poza nią.

Problemem cywilizacyjnym, negatywnie wpływającym na rozwój młodych pokoleń, jest wszechobecność i zniewalający wpływ technologii. „Nadmierne korzystanie z technologii cyfrowej to jednocześnie przyczyna i skutek problemów. Wpływa ono negatywnie na relacje społeczne poprzez wycofanie, pojawianie się problemów szkolnych i zdrowotnych. Naraża też dziecko na przemoc, pornografię i kontakt z innymi niebezpiecznymi treściami. Ale może być też ucieczką od problemów, np. poczucia braku akceptacji, nieśmiałości, samotności, zamknięcia na innych ludzi, braku rodzicielskiego wsparcia.” (https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/public/dla_pacjenta/fop/nfz_nr_5.pdf; dostęp: 15.07.2023).

Nadmierne korzystanie z technologii cyfrowej rodzi także konsekwencje w rozwoju motorycznym dziecka, w kształtowaniu jego postawy. To ważne problemy, na które zwracamy uwagę w programowaniu pracy nauczyciela wychowania fizycznego. Korekta wad postawy, stymulowanie opóźnionego rozwoju motorycznego to ważne aspekty niniejszego Programu.

W kontekście przywołanych analiz zostały sformułowane następujące cele Programu:

1. stymulowanie takiego rozwoju fizycznego dziecka (motoryki dużej i motoryki małej), który umożliwi mu optymalne, integralne funkcjonowanie w warunkach szkolnych i pozaszkolnych,

2. tworzenie sytuacji edukacyjnych, które zmotywują ucznia do systematycznej i konsekwentnej aktywności fizycznej,
3. umożliwienie uczniom odkrycia swoich talentów sportowych i zainspirowanie do ich rozwoju,
4. umożliwienie poczucia przez uczniów radości z aktywności fizycznej i dostrzeżenia jego wpływu na kondycję psychofizyczną i poznawczą,
5. organizowanie sytuacji edukacyjnych, które wspomagają procesy terapeutyczne uczniów z trudnościami fizycznymi, emocjonalnymi, społecznymi,
6. wykorzystywanie zabaw ruchowych i ćwiczeń do wzmacniania poczucia wartości ucznia oraz wzrostu jego umiejętności społecznych,
7. wzmocnienie dobrostanu ucznia i wdrażanie do samorozwoju,
8. poznanie zasad poruszania się w miejscach publicznych z poszanowaniem przepisów ruchu drogowego, zasad kultury i odpowiedniego zachowania w przestrzeni publicznej i na terenach zielonych, w tym obszarach chronionych.

Powyższe cele winny być osiągnięte w harmonijnej i systematycznej współpracy nauczyciela wychowania fizycznego z innymi nauczycielami pracującymi z daną klasą, a także z pedagogiem szkolnym, psychologiem, ewentualnym terapeutą dziecka znajdującego się w grupie klasowej.

II. Sposoby osiągnięcia celów

Główne założenia strategii osiągnięcia celów wynikają z przyjętych w *Programie* założeń pedagogicznych.

1. Dzieci w wieku wczesnoszkolnym uczą się poprzez ruch i zabawę. Radość jest źródłem motywacji wewnętrznej.
2. Dziecko to integralny podmiot, dlatego wspomagamy jego całościowy rozwój.
3. Ważnym elementem właściwego rozwoju dziecka jest wzgląd na jego potencjał, ograniczenia, zainteresowania, dotychczasowe doświadczenia.
4. Dziecko w tym wieku potrzebuje ukierunkowania, a następnie otwierania na innowacyjność, kreatywność.
5. Specyfika edukacji wczesnoszkolnej realizowanej w formie kształcenia zintegrowanego wymaga współpracy nauczycieli pracujących z daną grupą.

Proponowane formy organizacji sytuacji edukacyjnych:

1. zabawy i gry integrujące grupę,
2. elementy pedagogiki cyrku, z żonglowaniem – integracja, koordynacja ruchowa,
3. zabawy tradycyjne – w wersji oryginalnej i modyfikowanej,
4. wybrane tańce ludowe, rytmika, muzyka,

5. zabawy bieżne i marszobiegi,
6. zabawy i ćwiczenia gibkościowe i zwinnościowe,
7. zabawy rozciągające,
8. gry i zabawy z przedmiotami nietypowymi,
9. minigry zespołowe,
10. poruszanie się w miejscach publicznych i na terenach zielonych.

III. Organizacja zajęć wychowania fizycznego

Zgodnie z rozporządzeniem MEiN z dnia 6 lutego 2023 r. zmieniającym rozporządzenie w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół (Dz.U. 2023 poz. 277) w klasach I–III szkoły podstawowej na zajęcia wychowania fizycznego należy przeznaczyć po 3 godziny tygodniowo w każdej klasie. Rozplanowanie zajęć powinno uwzględniać możliwości uczniów oraz warunki szkoły.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca dzieciom i młodzieży w wieku 5–17 lat co najmniej 1 godzinę ruchu o średniej i zwiększonej intensywności. Poza tym co najmniej 3 razy w tygodniu dziecko powinno wykonywać przez 30 minut intensywne ćwiczenia, podczas których następuje wzmacnianie mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie postawy ciała, oraz ćwiczenia poprawiające gibkość. (<https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/aktywnosc-fizyczna-dzieci-i-mlodziezy-koniecznosc-czy-przyjemnosc/>; dostęp: 15.07.2023), a także wszelkie zabawy i gry ruchowe, zapobiegające wadom postawy oraz ćwiczenia kształtujące nawyki utrzymania prawidłowej postawy w różnych pozycjach. Jeżeli zaistnieje potrzeba organizowania odrębnych zajęć gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej, powinny być one prowadzone przez specjalistów posiadających odpowiednie kwalifikacje.

Zajęcia powinny odbywać się w sali gimnastycznej lub innym pomieszczeniu zapewniającym bezpieczny i swobodny ruch każdemu dziecku oraz na boisku szkolnym lub przestrzeni umożliwiającej bezpieczną realizację celów zajęć.

Warunki lokalowo-higieniczne, oprócz bezpieczeństwa, mają zapewnić uczniom komfort w aspekcie fizycznym, emocjonalnym i estetycznym. Ich standard będzie wyraźnie kształtował potrzeby uczniów w tym zakresie. Nie możemy zapominać, że podczas zajęć wychowania fizycznego kształtujemy zachowania prozdrowotne i sprzyjające bezpieczeństwu dziecka. Zachęcamy do konsekwentnego zachowania spójności przekazywanej wiedzy z warunkami, w jakich nasz uczeń nabiera doświadczenia, przebywa i się uczy.

Organizacja przestrzeni do wykonywania ćwiczeń fizycznych powinna uwzględnić także uwarunkowania sensoryczno-psychiczne uczniów. Chaos, nagromadzenie przyrządów w miejscu przeznaczonym dla uczniów może ich rozpraszać. Zasada ta odnosi się także do ewentualnej muzyki, natężenia hałasu, dźwięków. Obecnie nadwrażliwość sensoryczna dzieci, w tym nadwrażliwość na dźwięk, jest bardzo częsta. Powinniśmy uwzględnić więc warunki akustyczne sali (miejsca ćwiczeń), aby nie rodzić w uczniach

zniechęcenia do wychowania fizycznego, ponieważ dla nich zajęcia ruchowe są olbrzymią szansą pracy ze swoimi trudnościami.

W przypadku grupy, w której znajdują się uczniowie z orzeczeniami lub opiniami z poradni psychologiczno-pedagogicznej lub uczniowie, których rodzice wskazali na trudności fizyczne, emocjonalne, społeczne dziecka, organizacja zarówno procesu edukacyjnego, jak i warunków edukacyjnych powinna zostać zmodyfikowana do możliwości i potrzeb tych dzieci, aby także one podejmowały aktywność fizyczną i miały szansę na swój rozwój.

W klasach 1–3 wiele zajęć, w tym ruchowych, powinno być zorganizowanych na świeżym powietrzu.

IV. Zadania szkoły

Zadania szkoły rozumiemy w *Programie* jako wytyczne i oczekiwania wobec wszystkich pracowników placówki oświatowej. Oznacza to, że każdy nauczyciel powinien uwzględniać je w organizacji zajęć. Jest to oś współpracy pedagogów, skupionej na rozwoju dziecka.

Według *Podstawy programowej* zadaniem szkoły jest m.in. wdrażanie ucznia do samorozwoju, przy jednoczesnym zapewnieniu bezpiecznych warunków, przyjaznej atmosfery, z uwzględnieniem indywidualnych możliwości i potrzeb ucznia.

Zadaniem szkoły jest łagodne wprowadzenie dziecka w świat wiedzy, przygotowanie do wykonywania obowiązków ucznia oraz wdrażanie do samorozwoju. Szkoła zapewnia bezpieczne warunki oraz przyjazną atmosferę do nauki, uwzględniając indywidualne możliwości i potrzeby edukacyjne ucznia.

Ważną rolę w kształceniu i wychowaniu uczniów w szkole podstawowej odgrywa edukacja zdrowotna. Zadaniem szkoły jest kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrożenie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, a ponadto ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także stosowania profilaktyki.

Do zadań szkoły w odniesieniu do edukacji wczesnoszkolnej, szczególnie w zakresie wychowania fizycznego, należy:

- 1) wspieranie wielokierunkowej aktywności dziecka przez organizowanie sytuacji edukacyjnych umożliwiających eksperymentowanie, nabywanie doświadczeń i poznawanie polisensoryczne, stymulujących jego rozwój we wszystkich obszarach: fizycznym, emocjonalnym, społecznym i poznawczym;

Zadanie to zostało uwzględnione, w zakresie realizowanym przez nauczyciela wychowania fizycznego, w zapisach wymagań szczegółowych i osiągnięć ucznia. Zajęcia wychowania fizycznego, realizowane w odpowiednich warunkach, są wsparciem dla integralnego rozwoju dziecka;

- 2) zapewnienie prawidłowej organizacji zabawy, nauki i odpoczynku dla uzyskania ciągłości procesów adaptacyjnych w odniesieniu do wszystkich dzieci, w tym rozwijających się w sposób nieharmonijny, wolniejszy lub przyspieszony;

- 3) organizacja zajęć rodzących radość, entuzjazm wobec aktywności fizycznej, poczucie wartości uczenia się i rozwoju;
- 4) tworzenie okazji do rozumienia emocji swoich i innych, co jest podstawą zadbania o dobrostan psychiczny ucznia i jego wzbogacania;
- 5) tworzenie i przestrzeganie jasnych i korzystnych zasad życia społeczności szkolnej, co wzmocni nabywanie na zajęciach wychowania fizycznego umiejętności przestrzegania reguł i zasad oraz ponoszenia konsekwencji;
- 6) tworzenie atmosfery, w której każdy wysiłek ucznia spotka się z szacunkiem dorosłych;
- 7) umożliwianie nabywania doświadczeń poprzez zabawę, rozwiązywanie problemów w zakresie adekwatnym do możliwości i potrzeb rozwojowych na danym etapie oraz z uwzględnieniem indywidualnych możliwości każdego dziecka.

V. Ocenianie

Aspekty rozwojowe

Rozwój dzieci w wieku wczesnoszkolnym przebiega w sposób zróżnicowany, właściwy dla każdej osoby. Dotyczy to zwłaszcza aspektu fizycznego. Dzieci w tym okresie różnią się masą ciała, wzrostem, sprawnością fizyczną. Nierównomiernie dojrzewają także w sferze społecznej i emocjonalnej, co ma istotny wpływ na ich funkcjonowanie w grupie szkolnej. Siedmiolatek wciąż może być obciążony pobudliwością nerwową, co przejawia się nadmiarem szybkich, zamaszystych ruchów, które są mało precyzyjne, sprawiają wrażenie chaotycznych. Nauczyciel wychowania fizycznego, który ma doświadczenie wyłącznie w pracy z uczniami na II etapie edukacyjnym, może być zaskoczony dynamiką, nieskoordynowaniem, niemożnością zastosowania jednolitego punktu odniesienia czy precyzyjnej normy w konstruowaniu oczekiwań wobec uczniów.

Z tych uwarunkowań rozwojowych powinno wynikać podejście do ocenia postępów rozwojowych uczniów.

Aspekty prawne

Zasady oraz sposób oceniania powinien stanowić część Wewnętrzny Szkolny Systemu Oceniania, z uwzględnieniem przepisów rozporządzenia MEiN w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych. W paragrafie 9.1 przywołanego dokumentu (Dz.U. z 2019 r., poz. 373), zostały wyraźnie określone obszary, które podlegają ocenie w przypadku zajęć wychowania fizycznego:

„Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego [...] należy przede wszystkim brać pod uwagę **wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków** wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – **także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej**”.

Powyższy zapis odnosi się do zajęć wychowania fizycznego na każdym etapie edukacyjnym. W przypadku dzieci wczesnoszkolnych, w aspekcie przede wszystkim motywacyjnej funkcji oceniania, ważna staje się jej forma. Zespół uczący w danej szkole klasy 1–3 powinien opisać sposób oceniania w odrębnej części Wewnątrzszkolnego Systemu Oceniania. Przy ustalaniu zasad warto zadać sobie pytanie, co oceniamy, oraz, jeśli podstawa programowa zakłada integralny rozwój ucznia, czy uda nam się opisać go (wyrazić) w ocenie cyfrowej. Należy zwrócić uwagę na rozróżnienie pojęć **diagnozowanie** i **ocenianie**. Pomiary sprawności fizycznej (np. testy sprawnościowe wymienione w podstawie programowej w części „Warunki i sposób realizacji”) powinny być wykorzystywane wyłącznie do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

Mając na uwadze powyższe, wychodzimy z założenia, że nauczyciel, uwzględniając podmiotowość ucznia i budowanie jego świadomej samooceny, powinien udzielać informacji zwrotnej, na bazie której uczeń podejmuje wysiłek doskonalenia swoich umiejętności i sprawności.

Należy wdrażać ucznia do konstruktywnego wykorzystywania informacji o tym, co już umie, a co jeszcze jest w obszarze doskonalenia.

VI. Ewaluacja *Programu nauczania wychowania fizycznego*

Proponujemy, aby badanie wartości przedstawionego *Programu* następowało w kolejnych etapach:

Analiza przed podjęciem decyzji o zaakceptowaniu dokumentu. Celem tej analizy będzie podjęcie decyzji lub ewentualne podjęcie prac modyfikujących zapisy, zgodnie z potrzebami grupy uczniów, z którymi zostanie podjęta praca. Pytania do ewaluacji *Programu*:

1. Czy akceptuję zaproponowane w *Programie* podejście do nauczania, którego kanwą jest integralny rozwój dziecka (ucznia)?
 - a) Tak, w pełni. Tak, z wyjątkiem... Tak, ale zmiany wymaga...
 - b) Nie, nie zgadzam się w dużej mierze z tym założeniem.
 - c) Nie, nie zgadzam się całkowicie z tym założeniem.
2. Jak oceniam założone cele *Programu*?
 - a) Są wystarczające i adekwatne w odniesieniu do mojej grupy.
 - b) Są adekwatne w odniesieniu do mojej grupy, ale muszą je uzupełnić/poszerzyć.
 - c) Są adekwatne w odniesieniu do mojej grupy, ale niektóre muszą wyłączyć.
 - d) Są częściowo adekwatne w odniesieniu do mojej grupy, dlatego muszą je zmodyfikować.
 - e) Nie są adekwatne w odniesieniu do mojej grupy.
3. Jak oceniam zapis treści nauczania?
 - a) Jest zgodny / częściowo zgodny / niezgodny z celami.
 - b) Jest zgodny / częściowo zgodny / niezgodny z *Podstawą programową*.

- c) Jest spójny / częściowo spójny / niespójny.
 - d) Jest dla mnie zrozumiały / niezrozumiały.
4. Czy w programowaniu pracy uzupełnię *Program* o inne plany? Jeśli tak, to o jakie?
- a) O rozkłady materiału z wychowania fizycznego do klas 1-3, udostępnione przez WSiP.
 - b) O inne, jakie?...

Analiza po klasie 1., następnie 2. i 3. Pytania do ewaluacji *Programu*:

1. Co stanowi mocną stronę *Programu*?
2. Co stanowi słabą stronę *Programu*?
3. Jakie zmiany muszą wprowadzić?
4. Ryzyko wynikające z wprowadzenia zmian:
 - a) Jak mogę zapobiec ewentualnym złym skutkom modyfikacji *Programu*?
 - b) Czy udało mi się nawiązać współpracę z innymi osobami pracującymi z grupą/klasą?
 - c) Jeśli tak, to jak oceniam efekty tej współpracy?
 - ✓ Są pożyteczne dla uczniów.
 - ✓ Są w części pożyteczne dla uczniów.
 - ✓ Nie mają znaczenia dla uczniów.
 - ✓ Są wartościowe dla mnie, pomagają w pracy z tą grupą uczniów.
 - ✓ Są częściowo wartościowe dla mnie i w pewnym stopniu pomagają w pracy z tą grupą.
 - ✓ Są częściowo wartościowe dla mnie, ale nie pomagają w pracy z tą grupą.
 - ✓ Nie są wartościowe dla mnie, nie pomagają w pracy z tą grupą.

VII. Treści nauczania z podziałem na klasy

Zgodnie z koncepcją dydaktyczną kształcenia zintegrowanego zapisy w kolumnie **Wymagania ogólne** uwzględniają kilka zapisów, nigdy bowiem nie koncentrujemy się na wspomaganie jednego aspektu rozwojowego dziecka.

Uwzględniając właściwości i potrzeby rozwojowe dzieci w wieku wczesnoszkolnym, powtarzamy wymaganie dotyczące stymulacji motoryki małej i aspektów sensorycznych i komunikacji. Jest to wsparcie, które przy aktualnym ukierunkowaniu dzieci na bierny tryb życia i częstych zaburzeń sensorycznych, staje się niezbędne w kontekście przygotowania ucznia do uczenia się.

Wymagania ogólne	Wymagania szczegółowe	Założone osiągnięcia ucznia		
W zakresie: <ul style="list-style-type: none"> ■ profilaktyki zdrowia i bezpieczeństwa, ■ sprawności fizycznej, ■ zabaw i gier ruchowych, gier zespołowych i rekreacyjnych uczeń osiąga:	Zgodnie z <i>Podstawą programową</i> uczniów:	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3
<ul style="list-style-type: none"> • sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji 	1.7) respektuje zasady zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych 2.1.a) posiada umiejętności związane z przemieszczaniem, tj. umiejętność dotycząca: chodzenia i maszerowania ze zmianą kierunku i tempa, z zachowaniem rytmu i koordynacji 3.1) wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce 3.2) uczestniczy w zabawach i grach ruchowych, grach zespołowych, z wykorzystaniem dostępnego sprzętu sportowego	<ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy aktywnie w zabawach organizacyjno-porządkowych • stara się przestrzegać reguł podczas zabaw • uczestniczy w zabawach i tańcach integracyjnych • odtwarza schemat ruchu w tańcu integracyjnym • uczestniczy w zabawach rytmicznych • uczestniczy w zabawach tanecznych • wykonuje krótkie improwizacje 	<ul style="list-style-type: none"> • proponuje schemat ruchu w tańcu integracyjnym • wymienia reguły obowiązujące podczas zabaw i ich przestrzega • uczestniczy w zabawach ruchowo-dramowych • uczestniczy w zabawach i grach z elementami rywalizacji • wyjaśnia warunki „sytuacji wygranej i przegranej” • stara się zachować adekwatnie do sytuacji zwycięstwa i przegranej • rusza się płynnie, zgodnie 	<ul style="list-style-type: none"> • organizuje zabawy integracyjne • zachowuje zasady bezpieczeństwa w znanych sobie zabawach oraz określa reguły właściwego zachowania w nowo proponowanych aktywnościach ruchowych • włącza do zabawy innych uczniów, zważając na ich możliwości i ograniczenia ruchowe • zachowuje się adekwatnie do sytuacji zwycięstwa i przegranej

	3.4) współpracuje z innymi przy tworzeniu i realizacji zabaw ruchowych 3.6) przestrzega zasad <i>fair play</i> w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych	ruchowo-taneczne • porusza się zgodnie z wyznaczanym rytmem	z wyznaczanym rytmem • naśladuje (odtwarza) układy rytmiczne i taneczne • ilustruje ruchem, tańcem historie fabularyzowane • rozwija swoją gibkość • opisuje swoje mocne strony i wskazuje na trudności	• organizuje zabawy rytmiczne • wykonuje rytmiczne układy ruchowe • wykonuje tańce grupowe i indywidualne
<ul style="list-style-type: none"> • sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji • umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej • umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych. 	1.4) podejmuje aktywność fizyczną, mającą na celu utrzymanie zdrowia i zapobieganie wadom postawy 1.8) omawia zasady bezpiecznego poruszania się pieszo [...] 1.9) omawia zasady bezpiecznego zachowania w środowisku naturalnym oraz ochrony przyrody 2.1. posiada umiejętności związane z przemieszczaniem się, tj. umiejętność dotycząca: a) chodzenia i maszerowania ze zmianą kierunku i tempa, z zachowaniem rytmu i koordynacji, b) biegania krótkich dystansów ze zmianą kierunku i tempa, c) skakania, podskakiwania i przeskakiwania (np. skoki obunóż i jednonóż w miejscu i ruchu, pokonywanie przeszkód o różnej wysokości i szerokości, skok w dal dowolnym sposobem z miejsca i z rozbiegu, skoki przez skakankę lub gumę), d) wspinania się na niskich wysokościach 2.3) posiada umiejętności związane	<ul style="list-style-type: none"> • przyjmuje postawę zasadniczą • uczestniczy w biegu ze zmiennym tempem • biega na krótką odległość na przemian z chodem • reaguje odpowiednio na ustalony sygnał • uczestniczy w ćwiczeniach, respektując wyznaczoną kolejność i wdrażając określone przez nauczyciela zasady • uczestniczy w zabawach w terenie, przestrzegając zasad bezpieczeństwa 	<ul style="list-style-type: none"> • pokonuje naturalne przeszkody • realizuje krótkie marszbiegi • biegnie na krótkim dystansie • przyjmuje na sygnał określoną pozycję startową • uczestniczy w ćwiczeniach, respektując określone przez nauczyciela reguły • porusza się po naturalnym torze przeszkód • planuje zabawy w terenie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa 	<ul style="list-style-type: none"> • biega z wysokim unoszeniem kolan • biega w połączeniu ze skokiem, w tym skokiem przez sztuczną przeszkodę • uczestniczy w ćwiczeniach, przypominając i respektując schemat ich wykonywania oraz obowiązujące w nich reguły • organizuje, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, zabawy z elementami biegu • porusza się w terenie, wykorzystując swoją wiedzę

	z utrzymywaniem równowagi, kontroli ciała i orientacji w przestrzeni			
	3.2) uczestniczy w zabawach i grach ruchowych, grach zespołowych, z wykorzystaniem dostępnego sprzętu sportowego 3.4) współpracuje z innymi przy tworzeniu i realizacji zabaw ruchowych 3.6) przestrzega zasad <i>fair play</i> w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych	<ul style="list-style-type: none"> proponuje znane sobie gry i zabawy grupowe w aktywnościach grupowych nawiązuje współpracę z innymi członkami grupy, np. podając piłkę 	<ul style="list-style-type: none"> proponuje modyfikację znanych zabaw, gier zespołowych próbuję określić role i zadania poszczególnych uczestników proponowanej aktywności działa we współpracy podczas gry czy zabawy, wypełniając swoją rolę 	<ul style="list-style-type: none"> proponuje nową zabawę, określając jej reguły oraz role i zadania uczestników wyznacza role i zadania w grze, uwzględniając uwagi uczestników współdziała z innymi podczas gry, zabawy grupowej
<ul style="list-style-type: none"> umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych 	1.8) omawia zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze i rolnkach 1.9) omawia zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach – uwzględniając zachowania w środowisku naturalnym oraz ochrony przyrody 3.5) korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, takiego jak: rolki, łyżwy, sanki, hulajnoga i rower, dostosowując sposób jazdy do warunków i zasad bezpieczeństwa	<ul style="list-style-type: none"> przypomina zasady poruszania się po drogach w zorganizowanej grupie uczestniczy w wycieczce grupowej do pobliskich miejsc reaguje na symulowane sygnały stosowane w ruchu drogowym zna numery alarmowe porusza się na rowerze, rolnkach, hulajnodze itp., po symulowanym torze z odpowiednimi znakami drogowymi 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia zasady poruszania się po drodze podczas poruszania się grupowego i indywidualnego w zabawach symulacyjnych stosuje obowiązujące zasady poruszania się pieszo po drogach prawidłowo reaguje na sygnały stosowane w ruchu drogowym w zabawach symulacyjnych wykorzystuje numery alarmowe doskonali znajomość bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, rolnkach, hulajnodze itp. 	<ul style="list-style-type: none"> przestrzega zasad drogowych podczas poruszania się grupowego i indywidualnego planuje wycieczki po okolicy z uwzględnieniem miejsc bezpiecznych i wykluczeniem miejsc niebezpiecznych opisuje bezpieczne i niebezpieczne zachowania na drodze, w górach i nad wodą w zabawie symulacyjnej używa numerów alarmowych informuje o zdarzeniu i wzywa pomoc po właściwy adres pod kontrolą dorosłych porusza się na rowerze, rolnkach itp., przestrzegając zasad drogowych i zasad bezpieczeństwa
<ul style="list-style-type: none"> sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji 	1.3) rozpoznaje i nazywa różnorodne formy aktywności fizycznej 2.2) posiada umiejętności związane	<ul style="list-style-type: none"> odbija piłkę w kręgu uczestniczy w zabawach z piłką uczestniczy w minigrach grupowych, stosując zasady 	<ul style="list-style-type: none"> posługuje się piłką: rzuca, chwytą, kożłuje, odbija i ją prowadzi wymienia zasady gry 	<ul style="list-style-type: none"> poprawnie wykonuje rzuty piłką na odległość zachowuje się zgodnie z przydzieloną rolą/funkcją

<ul style="list-style-type: none"> • umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych 	z posługiwaniem się przyborami i manipulowaniem nimi, tj. umiejętność dotycząca: <ol style="list-style-type: none"> a) rzucania jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego, b) podawania przyborów oburącz sprzed klatki piersiowej i nad głowę, w miejscu i ruchu oraz chwytania przyborów w miejscu i ruchu, c) uderzania piłki (kopnięcia) w miejscu i ruchu, do partnera lub celu, z różną siłą i w różnych kierunkach, d) odbijania piłki – oburącz lub jednorącz w górę i w kierunku partnera, e) uderzania przyborem (np. kijem, rakieta), f) toczenia, podnoszenia i przenoszenia przyborów, g) celowania i trafiania do wyznaczonego celu – rzucając, kopiąc, odbijając i uderzając przybór 3.2) uczestniczy w zabawach i grach ruchowych, grach zespołowych, z wykorzystaniem dostępnego sprzętu sportowego 3.3) wykonuje podstawowe elementy techniczne z piłką lub innym przyborem charakterystycznym dla gier zespołowych: kozłowanie w	bezpieczeństwa <ul style="list-style-type: none"> • stara się współpracować w czasie gry zespołowej • reaguje na komunikaty i sygnały podczas gry zespołowej 	zespołowej i ich przestrzega <ul style="list-style-type: none"> • stara się zaakceptować wyniki rywalizacji zespołowej • zwiększa swoją sprawność fizyczną podczas gier zespołowych • coraz precyzyjniej rzuca piłką, odbija ją i podaje do innych uczestników gry • systematycznie powtarza ćwiczenia, obserwując swoje postępy 	w grze zespołowej <ul style="list-style-type: none"> • modyfikuje gry zespołowe, ustalając ich zasady • akceptuje wyniki rywalizacji zespołowej • zawsze utrzymuje prawidłowe relacje interpersonalne podczas gier zespołowych • w grze porusza się coraz sprawniej, reagując właściwie na komunikaty • niemalże zawsze osiąga cel w rzucaniu, podawaniu, odbijaniu piłki • rzuca piłką sprzed klatki piersiowej • stara się zachować postawę koszykarską • rzuca do celu stałego i ruchomego • podejmuje próby bezbłędnego wykonania zadania • organizuje zabawy i gry z wykorzystaniem piłki i innych przyrządów
--	--	--	--	--

	miejscu i ruchu, podawanie i chwytanie, odbijanie, uderzenie i prowadzenie, rzucanie, uderzenie do celu 3.4) współpracuje z innymi przy tworzeniu i realizacji zabaw ruchowych 3.6) przestrzega zasad <i>fair play</i> w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych			
<ul style="list-style-type: none"> • świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia 	1.1) współpracuje z rodzicami w codziennych działaniach na rzecz utrzymania zdrowia (np. zachowanie higieny ciała, wybór stroju sportowego zgodnego z miejscem prowadzenia zajęć oraz pogodą) 1.2) wymienia przykłady aktywności fizycznej, które może wykonywać w domu, szkole i na świeżym powietrzu (np. wie, jak aktywnie spędzać przerwy, weekendy czy wakacje) 1.4) podejmuje aktywność fizyczną, mającą na celu utrzymanie zdrowia i zapobieganie wadom postawy	<ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w zabawach i ćwiczeniach korygujących postawę ciała • w zabawach symulacyjnych wykonuje podstawowe czynności zadbania o swoją higienę • planuje ubiór adekwatny do pory roku i pogody • w zabawie symulacyjnej, fabularyzowanej wyróżnia zdrowe produkty spożywcze 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała • w harmonogramie dnia wyznacza pory czynności higienicznych • wychodząc na wycieczki grupowe, zwraca uwagę na potrzebny elementy garderoby uwarunkowane pogodą • opowiada, jakie zdrowe produkty spożywcze stosuje w swojej diecie 	<ul style="list-style-type: none"> • dba o swoje zdrowie, poprawiając swoją wydolność fizyczną w ćwiczeniach i zabawie • wymienia znaczenie aktywności fizycznej dla jego zdrowia oraz uczenia się • dyscyplinuje się w dbaniu o swoje zdrowie i bezpieczeństwo • podejmuje inicjatywy promujące zdrowy sposób bycia • samodzielnie dobiera garderobę ze względu na pory dnia, pogodę oraz warunki zabawy • samodzielnie inicjuje i wykonuje ćwiczenia korygujące postawę ciała • wymienia negatywny wpływ niekontrolowanego i długiego kontaktu z urządzeniami elektronicznymi • układa tygodniowy zestaw posiłków ze zdrowych produktów spożywczych

<ul style="list-style-type: none"> • umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej • umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych • umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych 	1.3) rozpoznaje i nazywa różnorodne formy aktywności fizycznej 1.6) systematycznie, wytrwale i świadomie wykonuje ćwiczenia fizyczne oraz podejmuje nowe wyzwania ruchowe 2.1. posiada umiejętności związane z przemieszczaniem się, tj. umiejętność dotycząca: a) chodzenia i maszerowania ze zmianą kierunku i tempa, z zachowaniem rytmu i koordynacji, 2.2) posiada umiejętności związane z posługiwaniem się przyborami i manipulowaniem nimi, tj. umiejętność dotycząca: a) rzucania jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego, b) podawania przyborów oburącz sprzed klatki piersiowej i nad głowy, w miejscu i ruchu oraz chwytania przyborów w miejscu i ruchu, f) toczenia, podnoszenia i przenoszenia przyborów, g) celowania i trafiania do wyznaczonego celu - rzucając, kopiąc, odbijając i uderzając przybór 3.4) współpracuje z innymi przy tworzeniu i realizacji zabaw ruchowych	<ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w zabawach przygotowujących do żonglowania • rzuca piłeczkami, chusteczkami szyfonowymi, nietypowymi przedmiotami (np. pomarańczami) i chwyta je oburącz • prezentuje swoje umiejętności na forum klasy • rzuca oburącz piłeczkami, obręczami, chusteczkami szyfonowymi • wykonuje sztuczkę cyrkową z użyciem talerzyka 	<ul style="list-style-type: none"> • żongluje co najmniej dwoma przedmiotami • prezentuje technikę żonglowania podczas ćwiczeń w parach • wypowiada się na temat swojego samopoczucia fizycznego i emocjonalnego po wykonaniu ćwiczeń 	<ul style="list-style-type: none"> • żongluje co najmniej trzema przedmiotami • balansuje nietypowymi przyborami • wspiera innych uczniów w osiąganiu sprawności żonglowania • wypowiada się na temat swojego samopoczucia po wykonaniu ćwiczeń i opisuje swoje postępy w zakresie sprawności motoryki małej i dużej, koordynacji • wybiera ćwiczenia wspomagające procesy poznawcze, które powinien wykonywać w czasie samodzielnej nauki
<ul style="list-style-type: none"> • sprawności motoryczne 	1.5) wykonuje rozgrzewkę i	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczy postawy wyjściowe: 	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje ćwiczenia 	<ul style="list-style-type: none"> • prawidłowo wykonuje skoki

<p>i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji</p> <ul style="list-style-type: none"> • świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia • umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej • umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych • umiejętność organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych 	<p>rozumie jej cel</p> <p>2.1. posiada umiejętności związane z przemieszczaniem się, tj. umiejętność dotycząca:</p> <p>a) chodzenia i maszerowania ze zmianą kierunku i tempa, z zachowaniem rytmu i koordynacji,</p> <p>b) biegania krótkich dystansów ze zmianą kierunku i tempa,</p> <p>c) skakania, podskakiwania i przeskakiwania (np. skoki obunóż i jednonóż w miejscu i ruchu, pokonywanie przeszkód o różnej wysokości i szerokości, skok w dal dowolnym sposobem z miejsca i z rozbiegu, skoki przez skakankę lub gumę),</p> <p>d) wspinania się na niskich wysokościach</p> <p>e) czołgania w różnych kierunkach i pod przeszkodami</p> <p>2.3) posiada umiejętności związane z utrzymywaniem równowagi, kontroli ciała i orientacji w przestrzeni, tj. umiejętności dotyczące:</p> <p>a) utrzymania równowagi w pozycjach statycznych i dynamicznych z przyborem i bez,</p> <p>b) wykonywania rotacji ciała wokół osi pionowej i poziomej (np. obrót w miejscu i ruchu, przewrót w przód z przysiadu podpartego),</p> <p>c) wykonywania skrętów i zwrotów w sposób kontrolowany,</p>	<p>rozkrok, wykrok, zakrok</p> <ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w zabawach ze staniem na jednej nodze • w zabawie sprawnościowej fabularyzowanej czołga się pod ławką, wspina się, mocuje w pozycjach niskich i wysokich 	<p>przy drabinkach</p> <ul style="list-style-type: none"> • stara się wykonywać ćwiczenia równoważne • stara się proponować swój zestaw ćwiczeń przy drabinkach • w ćwiczeniach zwinnościowych wykonuje skłony i skrętoskłony, podciąganie, czworakowanie ze zmianą kierunków, wspinanie się i podnoszenie 	<p>przez skakankę, taśmę itp.</p> <ul style="list-style-type: none"> • skacze w dal z odbicia obunóż i jednonóż • wykonuje przewroty w przód • wykonuje ćwiczenia równoważne • proponuje swój zestaw ćwiczeń przy drabinkach • wykonuje skłony i skrętoskłony, podciąganie, czworakowanie ze zmianą kierunków, wspinanie się i podnoszenie
---	--	--	---	---

	d) przenoszenia ciężaru ciała z jednej strony na drugą, e) utrzymywania prawidłowej postawy w różnych pozycjach			
	3.5) korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, takiego jak: rolki, łyżwy, sanki, hulajnoga i rower, dostosowując sposób jazdy do warunków i zasad bezpieczeństwa	<ul style="list-style-type: none"> • podejmuje próby jazdy na dostępnym sprzęcie sportowym (na sali lub na zewnątrz) • jeździ indywidualnie na sankach w bezpiecznych warunkach • podejmuje próby jazdy na łyżwach 	<ul style="list-style-type: none"> • jeździ zazwyczaj samodzielnie na dostępnym sprzęcie sportowym (na sali lub na zewnątrz) • jeździ indywidualnie na sankach w bezpiecznych warunkach • podejmuje próby jazdy na łyżwach 	<ul style="list-style-type: none"> • jeździ samodzielnie na dostępnym sprzęcie sportowym (na sali lub na zewnątrz) • jeździ indywidualnie na sankach w bezpiecznych warunkach – indywidualnie lub w duecie z rówieśnikiem • jeździ na łyżwach